



ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ  
В ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

## ДЛЯ ТРЕНЕРА:

МОДУЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ И  
ПРОФИЛАКТИКЕ  
НЕИНФЕКЦИОННЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ (НИЗ)

Белорусский  
Красный  
Крест



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera





**ВОВЛЕЧЕНИЕ СООБЩЕСТВ  
В ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

# **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА**

Настоящее издание является частью методических материалов модуля по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний, разработанных Международной Федерацией Красного Креста и Красного Полумесяца. Методические материалы предназначены сотрудникам, волонтерам Красного Креста и Красного Полумесяца и другим партнерам, чтобы помочь устранить или уменьшить основные факторы риска неинфекционных заболеваний и способствовать продвижению здорового образа жизни в сообществах.

Методические материалы изданы в рамках совместного проекта Белорусского Общества Красного Креста и Швейцарского Красного Креста «Вовлечение сообществ в продвижение здорового образа жизни», направленного на укрепление здоровья и изменение поведения населения Беларуси в сторону здорового образа жизни.

*Белорусское Общество Красного Креста выражает благодарность Международной Федерации Красного Креста и Красного Полумесяца за разрешение использовать методические материалы для реализации деятельности по профилактике неинфекционных заболеваний и продвижению здорового образа жизни.*

*Перевод оригинального издания адаптирован Белорусским Обществом Красного Креста (Т.Светлович, С.Анацко).*

© Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Женева, 2014

Копирование материалов данного издания полностью или частично разрешено для использования в некоммерческих целях при условии указания источника. МФКК будет признательна за получение информации об использовании материалов настоящего издания. Запросы на копирование в коммерческих целях необходимо направлять на электронный адрес МФКК — [secretariat@ifrc.org](mailto:secretariat@ifrc.org).


Мнения и рекомендации, приведенные в данном издании, не обязательно отражают официальную политику МФКК или отдельных национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Используемые обозначения и карты не являются выражением мнения со стороны МФКК или национальных обществ относительно правового статуса тех или иных территорий или их властей. Все фотографии, использованные в данном издании, являются собственностью МФКК, если не указано иное. Фото на обложке: Даниэль Сима/Американский Красный Крест.


а/я 303  
CH-1211, Женева, 19  
Швейцария  
Телефон: +41 22 730 4222  
Телефакс: +41 22 733 0395  
E-mail: [secretariat@ifrc.org](mailto:secretariat@ifrc.org)  
Сайт: [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)

Следите за нами на:



In partnership with:

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies  
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.


 International Federation  
of Pharmaceutical  
Manufacturers & Associations



## Implementation and facilitator guide

for the healthy lifestyle:  
noncommunicable diseases (NCDs)  
prevention and control module

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies  
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.

In partnership with:  
 International Federation  
of Pharmaceutical  
Manufacturers & Associations

# Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)

## модуль 8 Охрана здоровья и оказание первой помощи в местных сообществах (СВНФА)

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК) является крупнейшей в мире добровольческой гуманитарной сетью. Входящие в ее состав 189 национальных обществ ежегодно охватывают своей деятельностью около 150 миллионов человек. Вместе мы действуем до, во время и после наступления стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций в сфере здравоохранения для удовлетворения потребностей и улучшения жизни уязвимых групп населения. В своей работе мы придерживаемся принципа беспристрастности, не допуская никакой дискриминации по национальному, расовому, половому или классовому признакам, по религиозным или политическим убеждениям.

Руководствуясь Стратегией 2020, которая является нашим коллективным планом действий в деле

решения наиболее важных проблем гуманитарного характера и вопросов развития этого десятилетия, мы целиком посвящаем себя миссии «спасения жизней и изменения мышления».

Наша сила заключается в нашей волонтерской сети, нашем опыте работы в сообществах, наших независимости и нейтральности. Мы работаем для улучшения гуманитарных стандартов, в качестве партнеров в области развития и в области реагирования на стихийные бедствия. Мы убеждаем лиц, ответственных за принятие решений, всегда действовать в интересах уязвимых групп населения. В результате мы создаем условия для здоровых и безопасных сообществ, снижаем уязвимость, повышаем устойчивость и формируем культуру мира во всем мире.

## Выражение благодарности

Отдельное спасибо следующим Национальным Обществам, которые внесли свой вклад в разработку модуля по здоровому образу жизни:

Американский Красный Крест, Армянский Красный Крест, Австрийский Красный Крест, Белорусский Красный Крест, Камбоджийский Красный Крест, Канадский Красный Крест, Общество Красного Креста Островов Кука, Датский Красный Крест, Египетское Общество Красного Креста, Финский Красный Крест, Французский Красный Крест, Общество Красного Креста Ганы, Гватемальский Красный Крест, Гаитянский Красный Крест, Индонезийское Общество Красного Креста, Ирландский Красный Крест, Малавийский Красный Крест, Монгольское Общество Красного Креста, Норвежский Красный Крест, Филиппинский Красный Крест, Катарское Общество Красного Креста, Общество Красного Креста Шри-Ланка, Красный Крест Уганды и Венесуэльский Красный Крест.

Спасибо также следующим лицам, волонтерам и сотрудникам Красного Креста/Красного Полумесяца:

**Координация проекта:** Айхам Аломари, доктор медицины  
**Проектирование и производство:** Inart Design Works  
**Графический дизайн:** Inart Design Works  
**Обучение и дидактическое проектирование/Консультант:** Нэнси Клакстон, доктор педагогических наук

Всемирная команда здравоохранения МФКК  
 Региональная команда здравоохранения МФКК  
 Справочный центр МФКК для группы психосоциальной поддержки

1 [http://www.who.int/ncd/mip2000/documents/wha\\_53\\_17\\_en.pdf](http://www.who.int/ncd/mip2000/documents/wha_53_17_en.pdf)

2 [http://www.who.int/nmh/publications/wha\\_resolution53\\_14/en/index.html](http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution53_14/en/index.html)

3 [http://www.who.int/nmh/publications/wha\\_resolution56\\_1/en/index.html](http://www.who.int/nmh/publications/wha_resolution56_1/en/index.html)

4 [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)

5 <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/>

6 [http://www.who.int/nmh/publications/un\\_resolution/en/index.html](http://www.who.int/nmh/publications/un_resolution/en/index.html)

7 [http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/gsrhua/en/](http://www.who.int/substance_abuse/activities/gsrhua/en/)

8 [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA66/A66\\_8-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA66/A66_8-en.pdf)

9 <https://www.un.org/en/ga/ncdmeeting2011/>

10 [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/1/9789241506236_eng.pdf?ua=1)

11 [http://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/en/](http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/)

12 [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/97892406864508\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/97892406864508_eng.pdf?ua=1)

13 [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502283\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502283_eng.pdf?ua=1)

Особая благодарность выражается нашему партнеру, Международной федерации фармацевтических производителей и ассоциаций (IFPMA), который оказал помощь в финансировании затрат на иллюстрации, перевод на четыре языка и изготовление макета.

Наконец, мы благодарны за всю важную работу, проделанную ранее, в особенности за резолюции по неинфекционным заболеваниям (НИЗ), которые были приняты Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) и Организацией Объединенных Наций (ООН). Следующие документы сыграли важную роль в создании данного пособия:

- ВОЗ. Постановление (ВАЗ 53.17), принятое 53-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Профилактика и борьба с неинфекционными заболеваниями, Май 2000<sup>1</sup>.

- ВОЗ. 53-я Всемирная ассамблея здравоохранения, Отчет о глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, Март 2000<sup>2</sup>.

- ВОЗ. Постановление Рамочной конвенции по борьбе против табака (ВАЗ 56.1), принятое 56-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Май 2003<sup>3</sup>.

- ВОЗ. Глобальная стратегия по диете, физической активности и здоровью, одобренная 57-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Май 2004<sup>4</sup>.

- ВОЗ. 2008–2013, План действий по глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, 2009<sup>5</sup>.

- ВОЗ. Постановление (ВАЗ 64/265), принятое 64-й Всемирной ассамблеей здравоохранения, Профилактика и борьба с неинфекционными заболеваниями, Май 2010<sup>6</sup>.

- ВОЗ. Глобальная стратегия по сокращению пагубного употребления спиртного, 2010<sup>7</sup>.

- ВОЗ. 53-я Всемирная ассамблея здравоохранения, Отчет о глобальной стратегии по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями, Март 2013<sup>8</sup>.

- Политическая декларация встречи Генеральной Ассамблеи ООН на высоком уровне о профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями 2011<sup>9</sup>.

- Глобальный план действий ВОЗ по профилактике и борьбе с неинфекционными заболеваниями 2013–2020<sup>10</sup>.

- Глобальные рамки мониторинга 2025<sup>11</sup>.

- Глобальный отчет о статусе неинфекционных заболеваний 2010<sup>12</sup>.

- Ключевые характеристики неинфекционных заболеваний в стране 2011<sup>13</sup>.

# Содержание

---

<b>Предисловие</b>	<b>7</b>
--------------------	----------

<b>Введение</b>	<b>9</b>
Как пользоваться настоящим пособием	9

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА** **13**

<b>Глава 1. Сведения о неинфекционных заболеваниях (НИЗ)</b>	<b>15</b>
1. Что Красный Крест/Красный Полумесяц может сделать?	15
2. Описание	17
3. Актуальность	18

---

<b>Глава 2. Приступая к работе по НИЗ</b>	<b>19</b>
---	-----------

---

<b>Глава 3. Организация обучения по НИЗ</b>	<b>20</b>
1. Как применять настоящий модуль	20
2. Цели обучения	20
3. Формат материалов	22

---

<b>Глава 4. Адаптирование материалов по НИЗ</b>	<b>23</b>
1. Исследование	23
2. Дифференциация	24
3. Предложение и обоснование адаптации к содержанию и учебным стратегиям	25
4. Тестирование адаптаций	25
5. Повторное составление учебного модуля	25
6. Различные культуры в одной учебной группе	26

---

<b>Словарь</b>	<b>27</b>
----------------	-----------

---

<b>Тема 1</b>	<b>29</b>
Цели обучения	29
План сессии по теме	29
Материалы и подготовка	30
Краткое изложение темы	30
<b>Инструкции для тренера</b>	<b>31</b>
Введение	31
Четыре группы НИЗ	31
Данные о НИЗ	32
Данные о НИЗ, практическое упражнение	32
Головоломка НИЗ	33
Головоломка НИЗ, практическое упражнение	34
Заключение	34
-----	
<b>Тема 2</b>	<b>35</b>
Цели обучения	35
План сессии по теме	35
Материалы и подготовка	36
Краткое изложение темы	36
<b>Инструкции для тренера</b>	<b>37</b>
Введение	37
Четыре фактора риска	37
Опасная четверка (раунд 1)	38
Опасная четверка (раунд 1), практическое упражнение	39
Опасная четверка (раунд 2)	39
Опасная четверка (раунд 2), практическое упражнение	40
Игра «Здоровый образ жизни»	41
Заключение	42
-----	
<b>Тема 3</b>	<b>43</b>
Цели обучения	43
План сессии по теме	43
Материалы и подготовка	44
Краткое изложение темы	45

<b>Инструкции для тренера</b>	<b>46</b>
Введение	46
Оценка факторов риска	46
Демонстрация самооценки	47
Практическое упражнение по самооценке	47
Дополнительная оценка	48
Практическое упражнение по дополнительной оценке	48
Клиническая оценка	49
Подведение итогов	49
Краткое заключение	54
-----	
<b>Тема 4</b>	<b>55</b>
Цели обучения	55
План сессии по теме	55
Материалы и подготовка	55
Краткое изложение темы	56
<b>Инструкции для тренера</b>	<b>57</b>
Введение	57
Изменение поведения	57
«Горки и лестницы» в изменении поведения	58
Практическое упражнение «Горки и лестницы» в изменении поведения	58
Игра «Этапы изменения поведения»	59
Краткое заключение	59
-----	
<b>Тема 5</b>	<b>60</b>
Цели обучения	60
План сессии по теме	60
Материалы и подготовка	61
Краткое изложение темы	61
<b>Инструкции для тренера</b>	<b>63</b>
Введение	63
Планы действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	63
Составление плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	64
Практическое упражнение по составлению плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	64
Укрепление здоровья через изменение поведения	65
Практическое упражнение по укреплению здоровья через изменение поведения	65
Поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ	66
Краткое заключение	67
-----	
-----	

<b>ФОРМЫ ОЦЕНКИ</b>	<b>68</b>
Уровень 1. Оценка модуля	69
Уровень 2. Оценка знаний по НИЗ	71



# Предисловие

Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК) и ее члены — национальные общества — имеют уникальную возможность эффективно обращаться к сообществам на местном уровне — по месту работы и жительства — через сеть, включающую более чем 15 млн. волонтеров в 189 странах мира. Эти волонтеры в местных сообществах являются настоящими героями в оказании помощи товарищам по сообществу при стихийных бедствиях и конфликтах в мирное время, и являются источником человеческих ресурсов для важной работы Красного Креста и Красного Полумесяца по всему миру.

Комплексная угроза инфекционных заболеваний, неинфекционных заболеваний (НИЗ) и насилия возрастает и наносит ущерб здоровью и существованию людей и сообществ во всем мире. Существует острая потребность в расширении мер вмешательства в область общественного здравоохранения и взаимодействия их с более широким кругом инициатив в целях удовлетворения растущего спроса на профилактику заболеваний.

Будучи неинфекционными по определению, неинфекционные заболевания в основном обусловлены генетическими факторами и образом жизни. На четыре группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), сахарный диабет и хронические заболевания органов дыхания — приходится почти две трети от общего числа случаев смерти в мире; 80 процентов этих случаев смерти происходят в странах с низким и средним уровнем доходов.

НИЗ являются главной угрозой для здоровья и развития во всех наших сообществах. Тем не менее, эти заболевания можно предотвратить.

Национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца имеют долгую историю работы в сообществах и находятся в выигрышном положении для проведения мероприятий в области охраны здоровья в сообществах, побуждая людей взять на себя ответственность за собственное здоровье, используя средства, соответствующие их местным условиям.

В настоящее время 98 Национальных обществ Красного Креста и Красного Полумесяца используют подход по охране здоровья и оказанию первой помощи на основе работы в местных сообществах (CBHFA) для реализации программ по охране здоровья.

Настоящий модуль является дополнительной частью пособия по СВНФА и предоставляет методические материалы для волонтеров и членов местных сообществ, чтобы помочь устранить или уменьшить основные факторы риска образа жизни с целью сохранения жизней. МФККиКП стремится сделать так, чтобы этот модуль помог волонтерам Красного Креста и Красного Полумесяца и другим партнерам донести ключевую информацию и способствовать продвижению здорового образа жизни в их сообществах.

**Доктор Стефан Сибакер,**  
Глава Управления Здравоохранения  
Международной Федерации обществ Красного Креста  
и Красного Полумесяца (МФКК)



Dr Stefan Seebacher,  
Head Health Department  
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC)

# Введение

## Как пользоваться настоящим пособием

Методическое пособие для тренера: модуль по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) предназначено для обучения населения. Аудитория представлена сотрудниками и волонтерами, которые будут обучающимися членами сообщества по НИЗ.

Настоящее пособие дополняет руководство волонтера: модуль по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) без повторения содержания. При обучении с помощью методического пособия для тренера тренеры должны будут ссылаться на:

- Методическое пособие для тренера
- Руководство волонтера
- Методический набор для сообщества

Текст из руководства волонтера воспроизводится вместе с соответствующими визуальными материалами в методическом наборе для сообществ. Это позволяет волонтерам легко обучаться и обучать других, имея под рукой необходимый материал.

## Максимальное количество человек в группе

30 участников

## Необходимое время

Учебный план по методическому пособию для тренера можно изучить за три полных дня. Предложенное время позволяет волонтерам и сотрудникам понять опасность НИЗ, привычки, которые способствуют возникновению НИЗ, основы изменения поведения, научиться способам оценки собственного риска НИЗ и разработке плана действий по здоровому образу жизни и профилактики НИЗ, а также дает возможность научиться, как передавать эти знания и навыки другим. Все это достигается с помощью интерактивных и соответствующих инструментов, предназначенных для участников тренинга. Ориентировочное время, необходимое для проведения обучения, отражено в представленных ниже таблицах.

### Тема 1: Четыре группы НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), сахарный диабет и хронические респираторные заболевания

Раздел	Предложенное время
Введение	20 минут
Четыре группы НИЗ	20 минут
Данные о НИЗ	5 минут
Данные о НИЗ, практическое упражнение	20 минут
Головоломка НИЗ	30 минут
Головоломка НИЗ, практическое упражнение	30 минут
Заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>2 часа 20 минут</b>

### Тема 2: Определение четырех основных факторов риска НИЗ с фокусом на профилактику

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Четыре фактора риска	20 минут
Опасная четверка (раунд 1)	20 минут
Опасная четверка (раунд 1), практическое упражнение	40 минут
Опасная четверка (раунд 2)	25 минут
Опасная четверка (раунд 2), практическое упражнение	50 минут
Игра «Здоровый образ жизни»	30 минут
Заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>3 часа 25 минут</b>

### Тема 3: Оценка, определение и снижение личного риска НИЗ

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Оценка факторов риска	20 минут
Демонстрация самооценки	15 минут
Практическое упражнение по самооценке	30 минут
Дополнительная оценка	15 минут
Практическое упражнение по дополнительной оценке	20 минут
Клиническая оценка	15 минут
Подведение итогов	20 минут
Краткое заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>3 часа, 25 минут</b>

### Тема 4: Изменения поведения в отношении ЗОЖ: этапы, методы, трудности

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Изменение поведения	20 минут
«Горки и лестницы» в изменении поведения	30 минут
Практическое упражнение «Горки и лестницы» в изменении поведения и игра «Этапы изменения поведения»	50 минут
Краткое заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>2 часа</b>

## Тема 5: Постановка целей и планов действий по ЗОЖ и поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Планы действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	20 минут
Составление плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	30 минут
Практическое упражнение по составлению плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	60 минут
Укрепление здоровья через изменение поведения	30 минут
Практическое упражнение по укреплению здоровья через изменение поведения	60 минут
Поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ	25 минут
Краткое заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>4 часа</b>

Если вы готовы начать работу, откройте страницу 13.

Наслаждайтесь поездкой – мы находимся на пути, чтобы помогать создавать более здоровые сообщества!

# Методическое пособие для тренера

## Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)

Модуль 8  
Охрана здоровья и  
оказание первой помощи  
в местных сообществах

---

Методическое пособие для тренера «Охрана здоровья и оказание первой помощи в местных сообществах. Модуль 8. Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)» — не предназначено для дублирования или опровержения материалов МФКК по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах. Информация, содержащаяся в настоящем пособии, относится к области НИЗ и содержит сведения о том, как включить этот модуль в реализуемые программы по охране здоровья в местных сообществах.



# 1

# Сведения о НИЗ

Неинфекционные заболевания (НИЗ) – это не заразные заболевания. Такие заболевания могут возникнуть в результате генетических факторов или факторов образа жизни. Имеющиеся данные указывают на то, что четыре группы НИЗ (сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), сахарный диабет и хронические респираторные заболевания) являются причиной почти двух третей всех случаев смерти в мире; причем 80% этих смертей происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

НИЗ представляют собой серьезную угрозу для здоровья и развития общества в целом. Однако, устраняя общие факторы риска, такие как употребление табака, нездоровое питание, недостаток физической активности и злоупотребление алкоголем, можно предотвратить почти 80% болезней сердца, инсультов и сахарного диабета 2 типа, а также более трети всех случаев заболевания раком. В целом для предотвращения этой растущей проблемы действительно существуют доказанные экономически эффективные стратегии.

## 1. Что Красный Крест/Красный Полумесяц может сделать?

Профилактика НИЗ полностью согласуется со Стратегией 2020 г. Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФКК) в соответствии со Стратегической целью №2 — создание условий для здоровой и безопасной жизни. Она призывает к «действию по основным социальным, поведенческим и экологическим факторам, определяющим хорошее здоровье» и помогает достичь «лучшего личного и общественного здоровья и более всеобъемлющих систем общественного здоровья».

Национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца могут играть активную роль в профилактике и борьбе с НИЗ и могут способствовать всем целям Плана мероприятий Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 2008–2013 гг. по борьбе с НИЗ с акцентом на сферу профилактики.

В целом, Национальные общества Красного Креста или Красного Полумесяца имеют долгую историю деятельности в области профилактики заболеваний и укрепления здоровья, и они находятся в уникальном положении, чтобы стать пионерами в реализации программ профилактики НИЗ, используя целостный подход к здоровью. По данным ВОЗ НИЗ являются ведущей причиной смерти во всем мире, каждый год убивая больше людей, чем ВСЕ остальные причины вместе взятые. Большинство из этих случаев смерти происходит в странах с низким и средним уровнем доходов, но население каждой страны на земном шаре страдает от НИЗ.

## Рисунок 1: Неинфекционные заболевания



Примечание: термин «сахарный диабет 2-го типа» упоминается как «сахарный диабет» для остальной части этого модуля.

Источник: неинфекционные заболевания: на пути к безопасному и здоровому образу жизни (МФКК)

Существует ряд НИЗ, которые влияют на мировое население, однако выделяются четыре критические заболевания или группы заболеваний, которые обуславливают самый высокий уровень смертности, а именно:

- Сердечно-сосудистые заболевания, которые включают заболевания сердца и кровеносных сосудов.
- Онкологические заболевания (рак).

1 ВОЗ, Неинфекционные заболевания, 2013: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

- Хронические респираторные заболевания, которые включают заболевания легких и дыхательных путей.
- Сахарный диабет.

Все эти четыре группы НИЗ связаны с четырьмя факторами риска, а именно с курением, злоупотреблением алкоголем, нездоровым питанием и недостаточной физической активностью. Эти четыре модели поведения – каждая из которых может быть изменена – приводят к почти 80 процентам случаев смерти, вызванных НИЗ по всему миру. Это означает, что формирование здорового образа жизни является первым и наиболее важным профилактическим средством для ежегодного спасения миллионов жизней. Хотя это может звучать как простое решение, эффективно изменить поведение редко бывает просто. Настоящий модуль призван обеспечить сотрудников и волонтеров методиками (инструментами), основанными на подходе работы с сообществами, для распространения знаний по профилактике НИЗ и оказанию поддержки при изменении поведения. Данный подход способствует повышению потенциала местных сообществ по профилактике НИЗ.

Подход работы с сообществами интегрирует подходы первичной медицинской помощи с продвижением здорового образа жизни в сообществах. Данный подход мобилизует членов сообщества и волонтеров, которые в свою очередь используют простые методики, адаптированные к местным условиям, которые направлены на приоритетные потребности сообществ в укреплении здоровья.

Настоящий модуль предназначен для подростков и взрослых.

## 2. Описание

МФКК пересмотрела разработанную в 1992г. Программу по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах и вновь внесла на рассмотрение Национальным обществам в 2009г. Национальные общества во всем мире воспользовались подходом Программы по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах (СВНФА), обучая тысячи сотрудников и волонтеров, как правильно учить этому уникальному подходу миллионы членов сообществ по всему миру.

В 2011г. Всемирная Организация Здравоохранения приняла резолюцию о глобальном росте НИЗ. НИЗ являются ведущей причиной смертности во всем мире, приводя к смерти большего числа людей каждый год, чем все другие причины, вместе взятые. Имеющиеся данные показывают, что почти 80 процентов смертей от НИЗ происходят в странах с низким и средним уровнем дохода.

В Стратегии МФКК 2020 подчеркивается необходимость решения проблемы НИЗ на уровне сообществ. В рамках мандата и особенностей структуры МФКК, которая включает более 13 миллионов волонтеров в сообществах по всему миру, МФКК обладает уникальными возможностями для работы на уровне сообществ в ответ на глобальный рост заболеваемости НИЗ. Модуль 8 по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний является дополнительной частью Программы по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах (СВНФА), что позволяет членам сообщества решать проблему НИЗ на местном уровне.

<sup>2</sup> ВОЗ, Неинфекционные заболевания, 2013: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

## 3. Актуальность темы

---

Несмотря на быстрый рост заболеваемости НИЗ, сильное антропогенное и социальное влияние смертности по причине НИЗ ежегодно могло бы быть предотвращено с помощью широко распространенных, экономически эффективных и перспективных мероприятий. Действия и влияние на уровне местных сообществ становятся возможными с помощью материалов МФКК по НИЗ в методическом наборе для сообществ.

---

<sup>1</sup> ВОЗ, Неинфекционные заболевания, 2013: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

## 2.

# Приступая к работе по НИЗ



Для внедрения модуля по здоровому образу жизни и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ) — модуль 8 Программы по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах (СВНФА)— необходимо три набора материалов:

- **Методическое пособие для тренера** предназначено для обучения волонтеров и сотрудников, как правильно доносить информацию о НИЗ членам сообщества. Данное методическое пособие дополняет руководство волонтера.

- **Руководство волонтера** предназначено для сотрудников и волонтеров для обучения членов сообщества НИЗ и их профилактике. Все содержание руководства волонтера также воспро-

изведено вместе с визуальными материалами в методическом наборе для сообществ с целью легкого доступа.

- **Методический набор для сообществ** представляет собой набор методических материалов, разработанных для сотрудников и волонтеров в целях обучения членов сообщества в соответствии с модулем. Методические материалы по темам включают в себя привлекающие внимание плакаты, игровые наборы, демонстрационные карточки, листы с инструкциями.

Методический набор для сообществ доступен на сайте [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org).  
Методики могут быть загружены и использованы для вашей аудитории.

### 3.

# Организация обучения по НИЗ

## 1. Как применять настоящий модуль

Во всем мире 98 стран успешно реализуют свои программы по охране здоровья, используя подход МФКК по охране здоровья и оказанию первой помощи в местных сообществах (СВНФА) в тысячах сообществ. Настоящий модуль является дополнением к другим модулям СВНФА. Кроме того, модуль может преподаваться и реализовываться как самостоятельное обучение, если того требует ваша деятельность.

Настоящий модуль должен быть использован, как и любой другой модуль, в соответствии с подходом СВНФА. Использование этого модуля должно основываться на:

- результатах оценки сообщества;
- статистических данных заболеваемости населения в стране по материалам министерства здравоохранения.

В случае, если только одно заболевание из группы НИЗ идентифицируется в качестве приоритетного направления, то настоятельно рекомендуется НЕ изучать его как изолированное заболевание отдельно от других НИЗ. Факторы риска, связанные с четырьмя основными группами НИЗ, являются общими для четырех групп заболеваний и, таким образом, должны излагаться вместе, чтобы закрепить материал по формированию здорового образа жизни и профилактике НИЗ.

Если НИЗ и риски, связанные с НИЗ, оцениваются как приоритетные для сообщества, то настоящий модуль является отличным инструментом для реализации программы. Тренеры, которые будут обучать сотрудников и волонтеров, могут проводить обучение от 2 до 3 дней. Тренеры могут обучать сотрудников и волонтеров, а также помогать местным командам пересмотреть и адаптировать материалы к потребностям сообщества. Кроме того, каждая сессия должна проводиться в предусмотренном правильном порядке, так как каждая тема основывается на содержании их предыдущих тем.

Обученные сотрудники и волонтеры могут проводить обучающие сессии по профилактике НИЗ со своими членами сообщества.

## 2. Цели обучения

Цели обучения как для методического пособия для тренера, так и руководства волонтера изложены ниже.

<sup>4</sup> ВОЗ, Неинфекционные заболевания, 2013: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

## Руководство волонтера

К концу обучения все участники (члены сообществ) смогут:

## Методическое пособие для тренера, обучающего волонтеров и сотрудников в местных сообществах

К концу обучения все участники (сотрудники Красного Креста и волонтеры) смогут:

### Тема 1

- Определить четыре основные группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет
- Объяснить угрозу четырех основных групп НИЗ для здоровья человека.

- Определять четыре основные группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет.
- Объяснить угрозу четырех основных групп НИЗ для здоровья человека.
- Проводить обучение по теме: «Вред НИЗ на персональном уровне, уровне сообщества и на глобальном уровне».

### Тема 2

- Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкую физическую активность.
- Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить влияние НИЗ на экономическое состояние семьи.
- Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.

- Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкую физическую активность.
- Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить влияние НИЗ на экономическое состояние семьи.
- Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.
- Соотносить социальные детерминанты факторов риска.

### Тема 3

- Определять и обсуждать факторы, которые соотносятся с низким, средним и высоким уровнем риска развития НИЗ.
- Использовать карты самооценки.
- Учить других пользоваться картами самооценки.
- Анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Учить других анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Обеспечивать психосоциальную поддержку на дому жителям местного сообщества, подверженным высокому риску развития НИЗ (при необходимости).

## Тема 4

- Определять роль волонтера как агента перемен.
- Обсуждать этапы изменения поведения.
- Обсуждать отклонения от намеченного плана в ходе процесса изменения поведения.

## Тема 5

- Формулировать 4 основных элемента эффективного изменения поведения.
- Использовать данные результатов оценки риска НИЗ для определения целей изменения поведения и составления планов действий по ЗОЖ.
- Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.
- Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.
- Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.

- Формулировать 4 основных элемента эффективного изменения поведения.
- Использовать данные результатов оценки риска НИЗ для определения целей изменения поведения и составления планов действий по ЗОЖ.
- Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.
- Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.
- Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.
- Обсуждать формат встреч с жителями местных сообществ по оказанию поддержки при изменении поведения.

## 3. Формат материалов

---

Формат модуля базируется на методическом наборе для сообществ. Пять отдельных тематических наборов составляют методический набор.

Каждый тематический набор содержит:

- набор инструментов по теме;
- тематические плакаты;
- игры, карты оценки и другие материалы по теме.

Содержание из руководства волонтера воспроизводится непосредственно в материалах методического набора для сообществ. Это позволяет волонтерам использовать методические наборы с большей гибкостью и взаимодействием с обучающимися членами сообщества.



## 4.

# Адаптирование материалов по НИЗ

Настоятельно рекомендуется адаптировать материалы к вашему местному контексту.

**Контекстуализация** представляет собой процесс подготовки наиболее подходящего учебного материала.

Работой местного волонтера или персонала является анализ модуля и проверка, что стратегии обучения, содержания и визуальных компонентов (изображений, знаков, жестов) подходят для его членов сообщества. В процессе анализа важными шагами является выявление критических областей с точки зрения культуры, которые требуют адаптации.

Процесс анализа состоит из следующих этапов: исследование, дифференциация, предложение и обоснование адаптаций содержания, апробация адаптаций и переработка.

## 1. Исследование

В начале необходимо принять во внимание культурные особенности членов сообщества, такие как этнос, религия, пол, язык и т.д. Рассмотрим следующие четыре области.

### Окружающая среда

Рассмотрим обучающую среду. Это то, с чем знакомы ваши обучающиеся и чувствуют себя комфортно. Рассмотрим типичные условия обучения ваших целевых учащихся и определим, позволяет ли учебная программа такую модификацию.

### Социально-экономический план

Рассмотрим уровень грамотности среди членов сообщества. Каков типичный уровень образования целевой аудитории? Что такое уровень грамотности? Если уровень грамотности низок, то материалы и текст необходимо будет адаптировать или преобразовать в соответствии с местными представлениями.

### Общение

Язык имеет наиболее сильное влияние на общение. Рассмотрим, есть ли диалекты, на которых могут говорить в вашем сообществе, которые отличаются, и если да – есть ли общий диалект или язык.

Рассмотрим, имеют ли ваши члены сообщества общую рабочую среду подобно медицинским работникам, учителям и т.д. Какие знаки, символы, слова, жесты, невербальное общение, цвета или даже одежда приемлемы или запрещены? Для кого и что является табу – Женщины? Мужчины? Определенные группы? В любой день? Время?

## Культурные измерения

В соответствии с концепцией национальных культурных аспектов следует понимать, что группы людей с подобными географическими районами обладают сходными культурными ценностями. Это полезно в случае общественной группы людей из одной страны, но, возможно, из разных национальных групп. В этом случае материал необходимо будет разработать согласно общей культуре группы.

Могут быть и другие факторы, которые не вписываются в эти категории, но являются существенными.

## 2. Дифференциация

Дифференцировать следует в следующих областях:

### Содержание

Содержание, которое, возможно, может потребовать изменений в модуле, зависит от культуры общества и может включать в себя:

- Рекомендации по «порциям алкоголя» могут варьировать для вашей страны. Цифры, приведенные в модуле, отражают глобальные рекомендации ВОЗ. Допустимые объемы могут быть снижены на основе религии сообщества, убеждений или местных обычаев. Обратите внимание, что НЕ рекомендуется, чтобы информация об алкоголе была устранена полностью, так как лучше для членов сообщества, чтобы быть в курсе всех факторов риска.
- Рекомендации по «здоровым продуктам» будут варьировать в вашей стране на основании спроса и местной культуры. Можно изменить материалы для отражения фруктов, овощей и полезных для здоровья блюд, которые подходят для вашего местного контекста.
- Рекомендации для «действий по ЗОЖ» могут варьировать для вашей страны. Например, если небезопасно ходить на рынок, другие варианты должны использоваться совместно с членами сообщества, чтобы дать им поддержку в получении большей активности.

### Методы обучения

Методы обучения в этом модуле варьируют от лекционных занятий до ролевых и других игр.

Определите, подходит ли предложенная учебная стратегия для вашей целевой учебной группы. Методы обучения взрослых применимы во всех культурах — не ограничиваются только конкретными культурами. Если вы знаете, что ваше сообщество использует чтение лекций в качестве единственного средства обучения, это просто означает, что это — стратегия, с которой ваша аудитория

чувствует наиболее комфортно. Примите это во внимание и начните со знакомой стратегии, такой как лекция, медленно добавляя другие методики расширения участия, «подходящие к содержанию». Вы сами решаете, какие инструменты являются наиболее подходящими для вашего сообщества.

### 3. Предложение и обоснование адаптации к содержанию и учебным стратегиям

---

После просмотра содержания и учебных стратегий модуля с точки зрения культуры вашего сообщества, выявите любые непонимания. При выявлении непониманий, определите, имеют ли они решающее значение для успешного обучения сообщества, и если да – то, что вы должны делать? Вы можете обнаружить, что адаптация будет обширная, незначительная или в некоторых случаях даже не потребуется.

Возможные модификации включают в себя:

- изменение порядка или временных сроков тем модуля и деятельности по мере необходимости;
- перевод материалов;
- модификация материалов по стилю и формату, особенно изображений.

### 4. Тестирование адаптаций

---

Чтобы убедиться, что предлагаемые адаптации фактически отвечают потребностям вашего сообщества и параметрам культуры, необходимо тестирование адаптаций.

Для проведения теста рекомендуется:

- просмотреть изменения с отобранной группой членов сообщества или сотрудниками. Позвольте им высказать свое мнение о том, насколько хорошо эти изменения согласуются с их потребностями и ожиданиями;
- провести пилотный учебный модуль с отобранной группой. Протестируйте изменения, которые вы внесли в модуль с группой членов сообщества;
- обеспечить обратную связь с пилотной группой о том, как обеспечивались их культурные и социальные ожидания в ходе обучения.

### 5. Повторное составление учебного модуля

---

Используя обратную связь, измените учебный модуль, чтобы разработать окончательный вариант, который готов к использованию в рамках вашего сообщества.

---

## 6. Различные культуры в одной и той же учебной группе

---

Волонтеры и сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца адаптируют модуль к аудиториям, которые представляют разные культуры и диалекты, например, для использования по всей Индии или для использования в Эфиопии — каждая страна является домом для многочисленных культур, диалектов и социальных норм. Невозможно обеспечить столько групп учащихся из совершенно разных культур одной национальной учебной программой, которая работает для каждого сообщества. Для крупных стран, которые желают адаптировать учебный модуль, рекомендуется адаптация к национальному стандарту и обеспечение указаниями сотрудников и волонтеров о том, как в дальнейшем адаптировать его к местным условиям.

# Словарь

<b>Активность</b>	Любое движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. Например, ходьба, езда на велосипеде или плавание, а также упражнения на повышение уровня силы, например, отжимания и приседания.
<b>Алкоголь</b>	Любая жидкость, содержащая ферментированные сахара и приводящая к состоянию опьянения. Каждый тип алкоголя характеризуется содержанием в нем спирта в процентах — чем больше процент, тем более негативное воздействие напиток оказывает на человека.
<b>Артериальная гипертензия</b>	Заболевание, при котором отмечается повышенное по сравнению с нормой кровяное давление.
<b>Бляшка</b>	Утолщение на внутренней стенке кровеносного сосуда, возникающее из-за отложения в стенке сосуда холестерина.
<b>Высокое кровяное давление</b>	Кровяное давление выше 140/90 мм.рт.ст.
<b>Инсульт</b>	Внезапное повреждение участка головного мозга вследствие закупорки кровеносных сосудов мозга или кровоизлияния в мозг.
<b>Инфаркт</b>	Внезапное повреждение или гибель участка сердечной мышцы вследствие закупорки сосудов.
<b>Лечение</b>	Мероприятия, направленные на устранение болезни и восстановление здоровья.
<b>Кровяное давление</b>	Давление, которое оказывает кровь на стенки кровеносных сосудов.
<b>Неинфекционное заболевание</b>	Любое заболевание, которое не может быть передано другому лицу или животному.
<b>Низкая физическая активность</b>	Физическая активность менее 30 минут ежедневно.
<b>Низкое кровяное давление</b>	Кровяное давление ниже нормального уровня (ниже 90/60 мм.рт.ст.).
<b>Острое заболевание</b>	Внезапно проявляющееся и развивающееся за короткий промежуток времени заболевание.
<b>Рак</b>	Злокачественная опухоль потенциально неограниченного роста в организме.

<b>Сахарный диабет</b>	Заболевание, при котором у человека отмечается высокий уровень сахара в крови.
<b>Табак</b>	Листья растений с никотином, которые сушат, измельчают и используют при производстве сигар и сигарет.
<b>Профилактика заболеваний</b>	Действия, направленные на предупреждение заболеваний (чтобы они не развились).
<b>Сердечно-сосудистое заболевание</b>	Заболевание сердца и/или кровеносных сосудов.
<b>Сосуды</b>	Эластичные трубчатые образования по которым осуществляется перемещение крови в организме.
<b>Хроническое заболевание</b>	Продолжительная болезнь.
<b>Хроническое респираторное заболевание</b>	Хроническое заболевание дыхательных путей или легких.
<b>Чистая плита для приготовления</b>	Плита, при использовании которой воздействие дыма на организм человека отсутствует или оно незначительно.

# Тема 1

Четыре группы НИЗ: сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет

## Цели обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Определять четыре основные группы НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания (в том числе инфаркт и инсульт), онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания (например, астма, хроническая обструктивная болезнь легких) и сахарный диабет.
- Объяснять угрозу НИЗ четырех основных групп для здоровья человека.
- Проводить обучение по теме: «Вред НИЗ на персональном уровне, уровне сообщества и на глобальном уровне».

## План сессии по теме

В зависимости от количества волонтеров и объема обсуждения эта тема займет около **140 минут**.

Раздел	Предложенное время
Введение	20 минут
Четыре группы НИЗ	20 минут
Данные о НИЗ	5 минут
Данные о НИЗ, практическое упражнение	20 минут
Головоломка НИЗ	30 минут
Головоломка НИЗ, практическое упражнение	30 минут
Заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>2 часа 20 минут</b>

## Материалы и подготовка

---

### Материалы

Методический набор материалов по теме 1, содержащий:

- Постер с изображением НИЗ
- Головоломка НИЗ (игровое поле и детали головоломки (8 штук) по НИЗ и факторам риска)
- Постер «Первая помощь при инфаркте»
- Постер «Первая помощь при инсульте»
- Постер «Первая помощь при острых осложнениях сахарного диабета»

### Подготовка

- Напишите цели обучения по теме 1 на флипчарте.
- Подготовьте копии всех частей методического набора для КАЖДОГО обучающегося.
- Не нужно заранее формировать полный набор материалов для каждого обучающегося. Все материалы будут раздаваться участникам тренинга в ходе сессии один за другим по мере необходимости их использования. Подготовьтесь к сессии 1, распределив материалы по стопкам, чтобы их легко было раздавать.

## Краткое изложение темы

---

Четыре основных группы НИЗ, которые ежегодно приводят к самому большому количеству смертей по всему миру, — это сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания (рак) и хронические респираторные заболевания.

Большинство НИЗ предотвратимы, если люди:

- Приобретают или увеличивают здоровые привычки, включая:
  - ◆ Ежедневную физическую активность
  - ◆ Здоровое питание
- Сокращают или устраняют нездоровые привычки, в том числе:
  - ◆ Употребление табачных изделий
  - ◆ Злоупотребление алкоголем



# Инструкции для тренера

## Введение

1. поприветствуйте участников сессии. Предоставьте всем возможность представиться.
2. Ознакомьте участников с целями обучения, записав их на флипчарте.
  - Цели, записанные черным цветом, — это то, чего стремятся достичь тренеры в ходе сессии, и то, на что позже будет направлено обучение членов сообществ, когда тренеры будут сами проводить тренинги по НИЗ.
  - Цель, записанная **оранжевым цветом**, — дополнительная цель для тренеров. Тренеры не должны стремиться к достижению этой цели при обучении членов сообществ.
3. Укажите, каким образом будет достигнута каждая цель. Сошлитесь на план сессии по теме.
4. Объясните, что данный тренинг для тренеров имеет практический характер. Участники должны быть активными в течение всего дня, чтобы в дальнейшем применять полученные навыки и знания о НИЗ для обучения других.
5. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть, и предложите участникам тренинга задавать вопросы во время обучения.

## Четыре группы НИЗ

1. Раздайте книги «Руководство волонтера» и методический набор материалов по теме 1 каждому участнику.
  - Объясните, что в ходе тренинга будет использовано много раздаточных материалов, которые будут выдаваться на протяжении всего тренинга.
  - Участники тренинга научатся, как использовать материалы по каждой теме в каждой сессии, а затем получат свою собственную копию материалов для их практического использования. К концу этой сессии участники будут иметь полный методический набор материалов по теме 1.
  - К концу тренинга для тренеров участники будут иметь пять полных тематических наборов материалов, которые входят в состав модуля по НИЗ.
  - Эти материалы являются практическими инструментами для проведения обучения по теме НИЗ, и обязанность каждого тренера придерживаться их и обеспечивать их сохранность.
  - Дайте участникам около двух минут на ознакомление с материалами.

2. В группах по 4–5 человек участники читают тему 1 в Руководстве волонтера.
  - Участники должны обсудить вопросы в конце темы и быть готовыми ответить на них в большой группе (перед всеми участниками).
  - На чтение материала и обсуждение отводится 10 минут.
3. Через 10–15 минут проведите быстрое обсуждение в большой группе (в группе всех участников) для проверки понимания.
  - Контролируйте ответы, чтобы убедиться в усвоении материала.
4. Поздравьте группу с проведением их первого официального обсуждения НИЗ.

## Данные о НИЗ

---

1. Повесьте **Постер с изображением НИЗ** из методического набора.
  - Объясните участникам, что это методический материал, который используется для начала тренинга, что каждый участник получит свою копию в ближайшее время.
2. Следуйте инструкциям к постеру для введения в тему четырех основных групп НИЗ — сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания (рак), хронические респираторные заболевания и сахарный диабет. Инструкции к постеру смотрите в книге «Методический набор для сообщества».

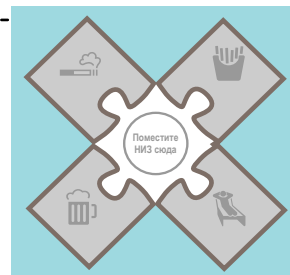
## Данные о НИЗ, практическое упражнение

---

1. Раздайте **Постер с изображением НИЗ** каждому участнику.
2. Обратите внимание участников на инструкции к постеру, размещенные в книге «Методический набор для сообщества».
  - Укажите, что слова, **выделенные жирным шрифтом**, — это то, что тренеры должны сказать человеку/людям, которых они обучают, демонстрируя постер.
3. Разбейте участников на пары и предложите им по очереди попрактиковаться в использовании данного инструмента.
  - Каждый участник представляет эту часть темы, полностью следуя инструкции, используя своего партнера в качестве аудитории.
  - На выполнение этого задания в паре отводится 6 минут.
  - У каждого человека в паре есть 3 минуты на представление материала партнеру.
4. Через 6 минут практической работы спросите участников тренинга, как они справились с заданием.
  - Спросите, есть ли у них вопросы по поводу содержания или методики преподнесения материала.

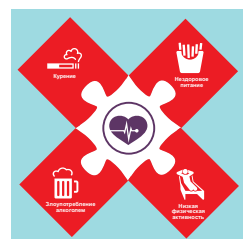
## Головоломка НИЗ

1. Попросите волонтера подойти и помочь продемонстрировать всем участникам пустое **игровое поле** головоломки из методического набора.
2. Возьмите **различные детали головоломки**.
3. Помещайте последовательно одну за другой каждую **из четырех деталей с НИЗ (онкологические заболевания (рак), сердечно-сосудистые заболевания, хронические респираторные заболевания и сахарный диабет)** в центр игрового поля, каждый раз убирая предыдущую деталь.
4. Объясните, что все четыре группы НИЗ связаны с четырьмя привычками (формами поведения).



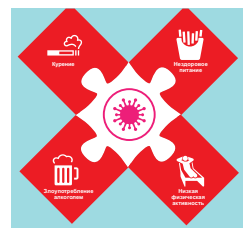
### Сердечно-сосудистые заболевания

5. Возьмите **деталь головоломки, символизирующую сердечно-сосудистые заболевания**.
6. Следуйте инструкции в книге «Методический набор для сообщества» для объяснения сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Поместите **детали головоломки, символизирующие сердечно-сосудистые заболевания и четыре фактора риска**, на игровое поле. Игровое поле должно выглядеть следующим образом:



### Онкологические заболевания (рак)

8. Возьмите **деталь головоломки, символизирующую онкологические заболевания (рак)**.
9. Следуйте инструкции в книге «Методический набор для сообщества» для объяснения онкологических заболеваний (рака).
10. Поместите **детали головоломки, символизирующие онкологические заболевания (рак) и четыре фактора риска**, на игровое поле. Игровое поле должно выглядеть следующим образом:



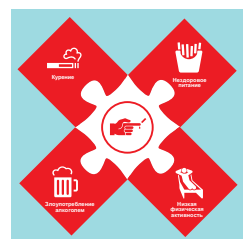
### Хронические респираторные заболевания

11. Возьмите **деталь головоломки, символизирующую хронические респираторные заболевания**.
12. Следуйте инструкции в книге «Методический набор для сообщества» для объяснения хронических респираторных заболеваний.
13. Поместите **детали головоломки, символизирующие хронические респираторные заболевания и четыре фактора риска**, на игровое поле. Игровое поле должно выглядеть следующим образом:



### Сахарный диабет

14. Возьмите **деталь головоломки, символизирующую сахарный диабет**.
15. Следуйте инструкции в книге «Методический набор для сообщества» для объяснения сахарного диабета.
16. Поместите **детали головоломки, символизирующие сахарный диабет и четыре фактора риска**, на игровое поле. Игровое поле должно выглядеть следующим образом:



## Головоломка НИЗ, практическое упражнение

1. Раздайте следующие методические материалы каждому участнику тренинга:
  - Одно игровое поле головоломки НИЗ
  - Конверт с деталями головоломки
2. Обратите внимание участников на инструкции к головоломке, размещенные в книге «Методический набор для сообщества».
  - Укажите на слова, **выделенные жирным шрифтом**, — это то, что тренеры должны сказать обучающимся во время игры в головоломку.
3. Разбейте участников на пары и предложите им по очереди попрактиковаться в использовании данного инструмента.
  - Каждый участник представляет эту часть темы, полностью следуя инструкции, используя своего партнера в качестве аудитории.
  - На выполнение этого задания в паре отводится 10 минут.
  - У каждого человека в паре есть 5 минуты на представление материала партнеру.
4. Через 10 минут практической работы спросите участников тренинга, как они справились с заданием.
  - Спросите, есть ли у них вопросы по поводу содержания или методики преподнесения материала.
5. Проведите короткую сессию в формате «вопрос/ответ». Вопросы могут быть следующими:
  - а. Какой фактор риска самый смертельный? (Курение)
  - б. Употребление какого количества алкоголя считается фактором риска? (Больше одной порции)
  - в. Сколько порций овощей и фруктов человек должен употреблять каждый день? (Пять)
  - г. Каков суточный минимум физической активности человека? (30 минут)

## Заключение

1. Вернитесь к целям обучения, которые были озвучены в начале сессии.
  - Пройдитесь по каждой цели и спросите у группы, достигли ли они поставленной цели обучения.
  - Кратко поясните, как они достигли поставленной цели.
2. Сообщите, что сессия по теме 1 завершена.
  - Всем участникам необходимо проверить, есть ли у них в наличии все необходимые материалы по теме 1.
  - Прочтите вслух список необходимых методических материалов по теме 1, чтобы обучающиеся могли свериться с ним.
  - Раздайте недостающий материал до перехода ко второй сессии.

# Тема 2

## Определение четырех основных факторов риска НИЗ с фокусом на профилактику

### Цели обучения

В конце данной темы вы сможете:

- Определить четыре основных поведенческих фактора риска НИЗ: курение (употребление табака), злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкую физическую активность.
- Представить и обсудить специфическую опасность курения для здоровья отдельного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность низкой физической активности для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность злоупотребления алкоголем для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить и обсудить специфическую опасность нездорового питания для здоровья конкретного человека и здоровья населения местного сообщества в целом.
- Представить влияние НИЗ на экономическое состояние семьи.
- Обсуждать специфические меры профилактики НИЗ.
- **Соотносить социальные детерминанты факторов риска.**

### План сессии по теме

В зависимости от количества волонтеров и объема обсуждения эта тема займет около **205 минут**.

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Четыре фактора риска	20 минут
Опасная четверка (раунд 1)	20 минут
Опасная четверка (раунд 1), практическое упражнение	40 минут
Опасная четверка (раунд 2)	25 минут
Опасная четверка (раунд 2), практическое упражнение	50 минут
Игра «Здоровый образ жизни»	30 минут

Заклучение	15 минут
Общее время	3 часа 25 минут

## Материалы и подготовка

### Материалы

Методический набор материалов по теме 2, содержащий:

- Постеры «Опасная четвертка»
- Постер с размерами порций алкоголя «Слишком много — это сколько?»
- Постеры «Руководство по здоровому питанию» и «Размеры порций овощей и фруктов»
- Игра «Здоровый образ жизни» (комплектующие набора игры перечислены ниже).

### Подготовка

- Напишите цели обучения по теме 2 на флипчарте.
- Подготовьте копии всех частей методического набора для КАЖДОГО обучающегося.
- Не нужно заранее формировать полный набор материалов (за исключением **игры «Здоровый образ жизни»**) для каждого обучающегося. Все материалы будут раздаваться участникам тренинга в ходе сессии один за другим по мере необходимости использования. Подготовьтесь к сессии 2, распределив материалы по стопкам, чтобы их легко было раздавать.
- Соберите **игру «Здоровый образ жизни»** для каждого участника. В течении сессии необходима только одна игра на 3–5 игроков. После сессии каждый участник должен получить **полный комплект игры «Здоровый образ жизни»**.
- Чтобы приготовить ОДИН комплект игры, необходимо собрать:
  - **Инструкцию к игре**
  - **Игровое поле**
  - **Игральный кубик**
  - **Набор кредитных купонов:**
    - 10 купонов номиналов 1 у.е.
    - 10 купонов номиналом 5 у.е.
    - 10 купонов номиналом 10 у.е.
    - 10 купонов номиналом 20 у.е.
  - **Платежные купоны — у.е.:**
    - 24 купона номиналом 5 у.е.
    - 30 купонов номиналом 1 у.е.
  - **Набор цветных игровых карточек**

Подготовьте необходимое количество наборов игры, равное количеству участников в группе.

## Краткое изложение темы

Четыре фактора риска — курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание и низкая физическая активность — способствуют развитию НИЗ. Эти четыре фактора риска являются распространенными причинами развития НИЗ.

# Инструкции для тренера

## Введение

1. Представьте цели обучения, записав их на флипчарте.
  - Цели, записанные черным цветом, — это то, чего стремятся достичь тренеры в ходе сессии, и то, на что позже будет направлено обучение членов сообществ, когда тренеры будут сами проводить тренинги по НИЗ.
  - Цель, записанная **оранжевым цветом**, — дополнительная цель для тренеров. Тренеры не должны стремиться к достижению этой цели при обучении членов сообществ.
2. Укажите, каким образом будет достигнута каждая цель. Сошлитесь на план сессии по теме.
3. Объясните, что данный тренинг для тренеров имеет практический характер. Участники должны быть активными в течение всего дня, чтобы в дальнейшем применять полученные навыки и знания о НИЗ для обучения других.
4. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть, и предложите участникам тренинга задавать вопросы во время обучения.

## Четыре фактора риска

1. Раздайте **методический набор материалов по теме 2** каждому обучающемуся. К концу данной сессии у каждого участника будет **полный методический набор по теме 2**. Эти материалы являются практическими инструментами для проведения обучения по теме НИЗ, и обязанность каждого тренера придерживаться их и обеспечивать их сохранность. Дайте участникам около 2 минут для ознакомления с материалом.
2. В группах по 4–5 человек участники читают **тему 2** в Руководстве волонтера.
  - Участники должны обсудить вопросы в конце темы и быть готовыми ответить на них в большой группе (перед всеми участниками).
  - На чтение материала и обсуждение отводится 10 минут.
3. Через 10 минут проведите обсуждение в большой группе (в группе всех участников), используя вопросы в конце **темы 2** для проверки понимания. Спросите, узнали ли участники тренинга что-нибудь новое, и если да, то что именно. Контролируйте ответы, чтобы убедиться в усвоении материала.

## Опасная четверка (раунд 1)

---

1. Объясните, что иногда НИЗ могут наследоваться от родителей генетически, но это случается только в 10% случаев. Остальные 90% всех случаев НИЗ можно предотвратить, просто избавившись от четырех вредных привычек.
2. Сообщите, что сессия начнется с объяснения, как две первые привычки, злоупотребление алкоголем и курение, действуют на здоровье ваших слушателей.
3. Попросите волонтеров выйти перед аудиторией и продемонстрировать следующие **постеры**:
  - **Курение**
  - **Злоупотребление алкоголем**
  - **Слишком много – это сколько?**

### Курение

1. Возьмите **постер «Курение»** у держащего его волонтера и установите его перед группой.
2. Прочтите информацию к постеру, размещенную в книге «Методический набор для сообществ», указав на ключевые моменты обсуждаемого текста.
3. Время от времени останавливайтесь и спрашивайте, есть ли какие-либо вопросы.
4. После прочтения текста, инициируйте обсуждение текста в группе. Используйте возникшие вопросы для дальнейшей дискуссии.
5. Отдайте **постер «Курение»** обратно волонтеру, чтобы он продолжил его держать перед группой.

### Злоупотребление алкоголем

1. Возьмите **постер «Злоупотребление алкоголем»** у держащего его волонтера и установите его перед группой.
2. Прочтите информацию к постеру, размещенную в книге «Методический набор для сообществ», указав на ключевые моменты обсуждаемого текста.
3. Время от времени останавливайтесь и спрашивайте, есть ли какие-либо вопросы.
4. После прочтения текста, инициируйте обсуждение текста в группе. Используйте возникшие вопросы для дальнейшей дискуссии.
5. Возьмите **постер «Слишком много – это сколько?»** Следуйте инструкции к постеру, размещенной в книге «Методический набор для сообществ», для проведения дискуссии о том, как определить количество и как ограничить потребление алкоголя.



## Опасная четверка (раунд 1), практическое упражнение

---

1. Разбейте участников на пары. Раздайте **постеры «Курение» и «Злоупотребление алкоголем»** каждому участнику. Участники в паре должны определить, кто какой постер выбирает для отработки — в этом раунде они будут практиковаться только один раз.
2. Обратите внимание участников на инструкции, размещенные в книге «Методический набор для сообществ».
  - Укажите на слова, выделенные **жирным шрифтом**, — это то, что тренеры должны сказать обучающимся во время представления материала.
3. Объедините пары в команды по 4 человека. Участники поочередно представляют выбранные ими темы. Каждый участник в каждой группе делает свою презентацию.
4. Каждый участник представляет свою тему, следуя инструкции, используя остальных трех участников команды в качестве аудитории.
5. На выполнение задания в малых группах отводится 20 минут. У каждого человека в малой группе есть 5 минут на представление материала своей малой группе и краткое обсуждение темы.
6. Через 20 минут практической работы спросите участников тренинга, как они справились с заданием. Спросите, есть ли у них вопросы по поводу содержания или методики преподнесения материала.
7. Проведите короткую сессию в формате «вопрос/ответ». Вопросы могут быть следующими:
  - а. Что вам понравилось в данном задании?
  - б. Что оказалось для вас трудным? Почему?
  - в. Как вы можете адаптировать содержание темы к вашей конкретной аудитории?

## Опасная четверка (раунд 2)

---

### Нездоровое питание

1. Попросите волонтеров выйти перед аудиторией и продемонстрировать следующие постеры:
    - **Нездоровое питание**
    - **Размеры порций овощей и фруктов**
    - **Руководство по здоровому питанию**
  2. Возьмите **постер «Нездоровое питание»** у держащего его волонтера и установите его перед группой.
  3. Прочтите информацию к постеру, размещенную в книге «Методический набор для сообществ», указав на ключевые моменты обсуждаемого текста.
  4. Время от времени останавливайтесь и спрашивайте, есть ли какие-либо вопросы.
  5. После прочтения текста поместите постер на стену.
  6. Возьмите **постер «Руководство по здоровому питанию»**. Обратите внимание участников на различия во влиянии здорового и нездорового питания на организм человека.
-

7. Иницируйте обсуждение текста. Используйте приведенные в книге «Методический набор для сообществ» вопросы для обсуждения.
8. Поместите **постер «Руководство по здоровому питанию»** на стену.
9. Возьмите **постер «Размеры порций овощей и фруктов»**. Данный постер должен быть адаптирован к местному контексту — на нем должны быть изображены фрукты и овощи, доступные в данном регионе. Обсудите размеры порций.

### Низкая физическая активность

1. Попросите волонтера продемонстрировать следующие материалы:
  - **Постер «Низкая физическая активность»**
2. Возьмите **постер «Низкая физическая активность»** у держащего его волонтера и установите его перед группой.
3. Прочтите информацию к постеру, размещенную в книге «Методический набор для сообществ», указав на ключевые моменты обсуждаемого текста.
4. Время от времени останавливайтесь и спрашивайте, есть ли какие-либо вопросы.
5. Предложите всем участникам встать и выполнить одно – два физических упражнения (если это приемлемо в данной аудитории). Рекомендуется выполнить приседания и выпады как наиболее простые упражнения для выполнения в обстановке тренинга. Подчеркните, что упражнения не требуют много оборудования, пространства и времени.
6. После прочтения текста, иницируйте обсуждение текста в группе. Используйте последние два вопроса для дальнейшей дискуссии.
7. Возьмите постер у волонтера, который его демонстрировал, поблагодарите его и попросите занять свое место.

## Опасная четверка (раунд 2), практическое упражнение

1. Раздайте каждому участнику:
  - **Постер «Нездоровое питание»**
  - **Постер «Низкая физическая активность»**
  - **Постер «Руководство по здоровому питанию»**
2. Разбейте участников на пары. Участники в паре должны выбрать, кто какой из двух факторов риска представляет (нездоровое питание или низкую физическую активность).
3. Обратите внимание участников на инструкции, размещенные в книге «Методический набор для сообщества».
  - Укажите на слова, выделенные **жирным шрифтом**, — это то, что тренеры должны сказать обучающимся.
4. Объедините пары в команды по 4 человека (с теми же парами, с которыми они работали в раунде 1). Участники поочередно представляют выбранные ими факторы риска.

5. Каждый участник представляет свою тему, следуя инструкции, используя остальных трех участников команды в качестве аудитории. На выполнение задания в малых группах отводится 30 минут. У каждого человека в малой группе есть 7–8 минут на представление материала своей малой группе и краткое обсуждение темы.
6. Через 30 минут практической работы спросите участников тренинга, как они справились с заданием. Спросите, есть ли у них вопросы по поводу содержания или методики преподнесения материала.
7. Проведите короткую сессию в формате «вопрос/ответ». Вопросы могут быть следующими:
  - а. Каковы ваши впечатления?
  - б. Что вы узнали?
  - в. Какое из влияний факторов риска на организм было для вас наиболее неожиданным?
8. Вернитесь к каждой паре и выдайте недостающие материалы. Теперь у каждого участника есть полный набор материалов «**Опасная четверка**».

## Игра «Здоровый образ жизни»

---

1. Снова поприветствуйте группу. Объясните, что дома и на работе люди часто сталкиваются с различными факторами, способствующими развитию НИЗ. Такие факторы зачастую оказывают широкое влияние на поведение человека, их называют социальными детерминантами. Эти факторы также влияют на финансовое, социальное, эмоциональное, психическое и, конечно, физическое состояние человека.
  2. Сообщите участникам, что им предстоит сыграть в игру, в ходе которой они увидят, как НИЗ и нездоровое поведение влияют на жизнь человека.
  3. Раздайте **наборы для игры «Здоровый образ жизни»** — по одному каждому обучающемуся.
  4. Обратите внимание участников на комплектацию набора для игры «Здоровый образ жизни» (перечень комплектующих набора включен в инструкцию к игре). Попросите каждого участника проверить комплектацию набора для игры и удостовериться в наличии всех его составляющих.
  5. Обратите внимание участников на инструкцию к игре, которой необходимо следовать членам сообществ в ходе игры.
  6. После того, как каждый обучающийся убедится в наличии всего необходимого для игры, разбейте участников на группы по 3–4 человека в каждой группе.
  7. Участники должны использовать для игры один из предоставленных наборов игры «Здоровый образ жизни». Участники приступают к игре, следуя инструкции. На игру отводится 20 минут.
  8. Ответьте участникам на вопросы, возникающие по ходу игры. Предоставьте необходимое для игры время.
  9. Через 20–30 минут (после того, как группа закончит игру), обсудите со всеми участниками тренинга, как они выполнили задание. Вопросы могут быть следующими:
-

- а. Как прошла игра?
  - б. Это было весело? Почему?
  - в. Что было сложного в игре? Что было легко?
  - г. В ходе игры, что вы узнали о трудностях, с которыми сталкивается человек, страдающий онкологическим заболеванием (раком)?
  - д. В ходе игры, что вы узнали о трудностях, с которыми сталкивается человек, страдающий сахарным диабетом?
  - е. В ходе игры, что вы узнали о трудностях, с которыми сталкивается человек, страдающий сердечно-сосудистым заболеванием?
  - ж. В ходе игры, что вы узнали о трудностях, с которыми сталкивается человек, страдающий хроническим респираторным заболеванием?
  - з. Сможете ли вы применять эту игру при обучении членов сообществ по теме НИЗ? Как?
  - и. Есть ли у вас вопросы по поводу содержания или методики преподнесения материала в виде игры?
10. Напомните группам, что в ходе игры был использован игровой набор одного из участников группы. Попросите участников собрать все составляющие в набор. Раздайте **наборы для игры «Здоровый образ жизни»** участникам, которые еще его не получили.

## Заключение

---

1. Вернитесь к целям обучения, которые были озвучены в начале сессии. Пройдитесь по каждой цели и спросите у группы, достигли ли они поставленной цели обучения. Попросите участников кратко пояснить, как они достигли поставленной цели.
2. Сообщите, что сессия по теме 2 завершена. Всем участникам необходимо проверить, есть ли у них в наличии все необходимые материалы по теме 2. Прочтите вслух список необходимых методических материалов по теме 2, чтобы обучающиеся могли свериться с ним. Раздайте недостающий материал до перехода к следующей сессии.

# Тема 3

## Оценка, определение и снижение личного риска НИЗ

### Цели обучения

По завершении этой темы вы сможете:

- Определять и обсуждать факторы, которые соотносятся с низким, средним и высоким уровнем риска развития НИЗ.
- Использовать карты самооценки.
- Учить других пользоваться картами самооценки.
- Анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Учить других анализировать данные карты оценки риска развития НИЗ и рекомендовать следующие шаги.
- Обеспечивать психосоциальную поддержку на дому жителям местного сообщества, подверженным высокому риску развития НИЗ (при необходимости).

### План сессии по теме

В зависимости от количества волонтеров и объема обсуждения эта тема займет около **205 минут**.

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Оценка факторов риска	20 минут
Демонстрация самооценки	15 минут
Практическое упражнение по самооценке	30 минут
Дополнительная оценка	15 минут
Практическое упражнение по дополнительной оценке	20 минут
Клиническая оценка	15 минут

Подведение итогов	50 минут
Краткое заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>3 часа 25 минут</b>

## Материалы и подготовка

### Материалы

Методический набор по теме 3 (один для обучающегося + один для тренера) содержит:

- Карта оценки риска НИЗ двусторонняя (одна сторона – самооценка, вторая сторона – дополнительная и клиническая оценка). Включена в руководство волонтера
- Измерительная лента
- Индекс массы тела (ИМТ) – диаграмма
- Рекомендации по психосоциальной поддержке на дому при диагностике НИЗ
- Карты оценки
- Весы
- Тонмометр для измерения кровяного давления
- Маркер

В конце настоящей темы расположены и не являются частью методического набора листы со сценариями ролевых игр – 3 сценария.

### Подготовка

- Написать цели обучения по теме 3 на флип-чарте.
- Подготовить копии всех частей методического набора для КАЖДОГО обучающегося.
- Все материалы по теме не смешиваются с подготовленными методическими наборами по теме. Все материалы распределяются один за другим в течение сессии. Подготовиться к сессии, разместив каждый материал в отдельной стопке для легкой раздачи.
- Иметь большое количество **пустых карт оценки**, доступных на практических занятиях.
- Распечатать **сценарии ролевых игр**.
- Поместить все листы ролевых игр в стопку. Смешать.

## Краткое изложение темы

---

НИЗ наиболее вероятно будут диагностированы у людей, которые практикуют рискованное поведение (употребление табака, злоупотребление алкоголем), которые едят нездоровую пищу и являются физически неактивными. Многие люди имеют некоторые факторы риска или все, но время от времени. Поэтому они будут на другом уровне риска, нежели те люди, которые чаще или постоянно имеют в своем поведении эти факторы риска.

Регулярная оценка уровня личного риска помогает понять свою уязвимость для развития НИЗ. Зная, что у человека есть НИЗ, и принимая меры по мониторингу болезни, через изменение поведения и применение лекарств человек сможет почувствовать себя лучше и жить дольше.

# Инструкции для тренера

## Введение

1. поприветствовать обучающихся на сессии.
2. Ознакомить с целями обучения, написав их на флип-чарте.
3. Рассказать, как они смогут продемонстрировать каждую цель в конце сессии.
4. Отвечать на вопросы, которые могут появиться, и стимулировать обучающихся задавать вопросы во время тренинга.

## Оценка факторов риска

1. Раздать следующие материалы:
  - карта оценки риска НИЗ
  - инструкция для карты оценки риска НИЗ
  - методический набор по теме 3

Дать примерно 2 минуты для ознакомления с материалами.
2. В группах по 4–5 человек участники читают тему 3 в руководстве волонтера и **карту оценки**. Каждая группа должна обсудить вопросы в конце листа сессии и быть готовой отвечать на вопросы в общей группе. Дается 10 минут для прочтения и обсуждения.
3. После 10 минут провести быстрое групповое обсуждение для проверки понимания, используя вопросы в конце **темы 3**. Спросить, узнали ли они что-нибудь новое, и если да, то спросить, что именно.



## Демонстрация самооценки

---

1. Объяснить, что сейчас вы продемонстрируете группе, как они могут учить членов сообщества заполнять **карты оценки** риска НИЗ.
2. После демонстрации карт самооценки у участников будет шанс попрактиковаться обучать друг друга делать **самооценку**.
3. Взять карту оценки риска НИЗ и инструкцию к ней (инструмент 3.1. в Методическом наборе для сообщества). Объяснить, что в инструкции дается руководство по последовательным шагам, как использовать карты, чтобы определить уровень личного риска НИЗ.
4. Показать часть самооценки **карты оценки**. Следовать руководству из инструкции к карте оценки риска НИЗ.

## Практическое упражнение по самооценке

---

1. Поручить каждому участнику найти партнера для работы в парах. Они должны найти того, с кем они еще не работали. Они также должны взять с собой пустые карты самооценки, которые они получили.
  2. Распределить следующий материал каждой паре:
    - Один маркер
    - Карта оценки риска НИЗ
    - Инструкция к карте оценки риска НИЗ
  3. В парах они будут практиковаться демонстрировать карты оценки риска НИЗ, как сделать оценку, используя инструкцию к карте оценки, и объяснять, что означают результаты. Каждый в паре будет иметь 10 минут, чтобы продемонстрировать и объяснить карту оценки, а также помочь своему партнеру заполнить пустую карту самооценки.
  4. После того, как каждый попрактикуется, другой прокомментирует работу первого.
  5. Спросить, есть ли какие-либо вопросы.
  6. Дайте парам не более 25 минут для упражнения.
  7. По завершении проведите обсуждение:
    - а. Какова была практика?
-

- б. Что вы сделали / сказали, когда был определен риск НИЗ у жителя сообщества?
- в. Что вы можете сделать, чтобы подбодрить человека, чьи результаты низкие?
- г. Как вы подтолкнете человека с высоким риском НИЗ пройти дополнительную оценку? Как вы думаете, они пройдут?

## Дополнительная оценка

---

1. Объяснить, что используется для дополнительной оценки:

- рулетка (сантиметр) веса
- диаграмма Индекс массы тела (ИМТ)
- аппарат для измерения кровяного давления

Если аппараты для измерения кровяного давления недоступны волонтерам для работы с членами сообщества, они должны предложить членам сообщества посетить поликлинику или другое медицинское учреждение для измерения давления.

2. Представить инструкции к карте оценки риска НИЗ каждому обучающемуся (инструмент 3.1. в Методическом наборе для сообщества).
3. Следовать инструкции к карте оценки риска НИЗ для проведения демонстрации дополнительной оценки в малой группе.
4. Спросить, есть ли вопросы.

## Практическое упражнение по дополнительной оценке

---

1. Сформировать пары для практического упражнения, где один обучающийся является жителем сообщества, а другой играет роль волонтера. Необходимо, чтобы они говорили на протяжении оценки и практики о факторах риска по дополнительной оценке. Они не должны меняться ролями.
2. Обучающийся, играющий роль волонтера, должен вести члена сообщества до завершения дополнительной оценки и обсуждения результатов.
3. Один практический круг должен занимать 7 минут.
4. После завершения провести обсуждение для определения уровня знаний и навыков:
  - а. Какова была практика?
  - б. Что вы сделали / сказали, когда был определен риск НИЗ для члена сообщества?
  - в. Что вы можете сделать, чтобы подбодрить человека, чьи результаты низкие?

- г. Как вы подтолкнете человека с высоким риском пойти на клиническую оценку? Как вы думаете, они пойдут?
- д. Как лучше всего определить тех членов сообщества, у которых высокий риск, и как предложить им поддержку?

## Клиническая оценка

---

1. Объяснить, что клиническая оценка требует анализа крови, который не может быть выполнен волонтерами. Волонтеры должны будут найти и составить список местных медицинских учреждений, которые делают анализ крови на сахар и тест на холестерин. Члены сообщества, которым необходимо сделать анализ крови, должны сделать его натощак и, не употребляя воду в течение 8 часов перед анализом. Иначе результаты не будут верными.
2. Спросить, есть ли вопросы.
3. После завершения провести обсуждение для определения уровня знаний и навыков:
  - а. Что вы можете сделать, чтобы подбодрить человека, чьи результаты низкие?
  - б. Как может Красный Крест и Красный Полумесяц взаимодействовать с жителями сообщества для оказания поддержки после клинической оценки?

## Подведение итогов

---

1. Раздать рекомендации «Психосоциальная поддержка на дому при диагностике НИЗ» (инструмент 3.4 в Методическом наборе для сообщества). Предложить группе прочитать самостоятельно. Задать вопросы, чтобы проверить их понимание содержания:
    - а. У кого-нибудь был опыт психологической поддержки на дому?
    - б. Пожалуйста, объясните, как вы окажете поддержку.
    - в. Как вы будете взаимодействовать?
    - г. Когда и как часто следует общаться с человеком, которому только что диагностировали НИЗ?
    - д. Что необходимо обсуждать при таком визите?
  2. Объясните, что сейчас группа может наблюдать, практиковаться и обсуждать различные навыки, необходимые для проведения встреч для определения рисков НИЗ, используя карты оценки НИЗ путем проведения ролевых игр.
  3. Вся группа будет играть в ролевые игры для отработки навыков, и затем вся группа может обсудить каждую группу в отдельности.
-

4. Для проведения ролевых игр вам понадобятся все обучающиеся для исполнения ролей. В каждой группе можно определить и роль режиссера-постановщика.
5. Возьмите листы со сценариями ролевыми играми (см. в конце этой темы). Пачка состоит из следующих листов:
  - **Лист со сценарием ролевой игры №1** — психосоциальная поддержка.
  - **Лист со сценарием ролевой игры №2** — визит на дому к члену сообщества с многими факторами риска.
  - **Лист со сценарием ролевой игры №3** — поддержка членов сообщества после оценки риска НИЗ.
6. Перемешайте листы.
7. Объясните, что будет три ролевые игры в течение 5–7 минут каждая. Каждая малая группа обучающихся получит ролевую игру, описывающую ситуацию и различные роли ролевой игры.
8. Раздайте по одному листу с ролью каждому обучающемуся.
9. Участники имеют 10 минут на подготовку. Разные части комнаты предназначены для каждой группы ролевой игры для практики.
10. После истечения 10 минут пригласите обучающихся на их изначальные места. Предложите участникам первой ролевой игры подготовиться к выступлению, а в это время остальным объясняется сценарий ролевой игры.

## Ролевая игра №1 инструкции Психосоциальная поддержка

Во время ролевой игры волонтер будет находиться в семье с визитом для оказания психосоциальной поддержки расстроенному жителю сообщества, которому только что поставили диагноз НИЗ.

1. Прочтите весь сценарий ролевой игры №1 вслух остальным участникам группы.
2. Разыграйте ролевую игру.
3. После ролевой игры проведите обсуждение:
  - а. Как волонтер оказывал психологическую поддержку члену сообщества?
  - б. Как волонтер обращался с человеком, которому поставили диагноз НИЗ?
  - в. Как волонтер обращался с супругой человека, которому поставили диагноз НИЗ?
  - г. Как волонтер согласился взаимодействовать с членами семейства?
  - д. Есть ли что-нибудь, что вы сделали бы по-другому?
  - е. Вы сделали бы то же самое, что и волонтер в данной ситуации?

## Ролевая игра №1 Психосоциальная поддержка

**Волонтер:** Вы совершаете визит на дому. Вы получили информацию, что в вашем сообществе есть женщина, которой недавно посоветовали пройти клиническую оценку. Вы спрашиваете у женщины, как она себя чувствует, и она начинает всхлипывать, говоря, что она умрет, что она подавлена, потому что ей поставили диагноз рак. Окажите ей психологическую поддержку.

**Участник сообщества №1:** Волонтер наносит визит в ваш дом. Во время клинической оценки вам недавно поставили диагноз рак. Когда волонтер спрашивает, как вы себя чувствуете, вы начинаете громко всхлипывать и кричать, что вы умрете.

**Супруг:** Волонтер наносит визит к вам в дом. Вашей супруге только что поставили диагноз рак. Волонтер спрашивает, как ваша жена справляется с новостью. Ваша жена очень расстроена.

**15-летняя дочь:** Волонтер наносит визит в ваш дом. Вашей маме только что поставили диагноз рак. Волонтер спрашивает, как ваша мама справляется с новостью. Ваша мама очень расстроена.

## Ролевая игра №2 инструкции

### Визит на дому к члену сообщества с многими факторами риска

Волонтер наносит визит домой члену сообщества, который имеет вредные привычки и агрессивное поведение.

1. Прочтите весь сценарий ролевой игры №2 вслух остальным участникам группы.
2. Разыграйте ролевую игру.
3. После ролевой игры проведите обсуждение:
  - а. Как волонтер играл?
  - б. Как волонтер обращался с различными людьми в семье, где имеется агрессивное поведение?
  - в. Как волонтер подбадривал членов семьи?
  - г. Как волонтер согласился взаимодействовать с членами семьи?
  - д. Есть ли что-нибудь, что вы бы сделали по-другому?
  - е. Где бы вы поступили так же?

## Ролевая игра №2

### Визит на дому к члену сообщества с многими факторами риска

**Волонтер:** Вы наносите визит домой. На недавнем собрании сообщества вы узнали, что человек из данной семьи имеет четыре вредные привычки: злоупотребление алкоголем, употребление табака, нездоровое питание и недостаточная физическая активность. Все женщины также питаются неправильно. В каком ключе вы будете обсуждать в группе их привычки?

**Участник сообщества №1 (муж и глава семьи):** Вы пьете слишком много алкоголя, выкуриваете пачку сигарет каждый день, едите только жареную еду и не выполняете никакой физической нагрузки. Ваша жена заставила вас пойти на собрание Красного Креста на прошлой неделе, и волонтер продемонстрировал и объяснил, что вы очень предрасположены к некоторым болезням. Кого это волнует!?

**Участник сообщества №2 (брат главы семьи):** Вы пьете слишком много алкоголя, выкуриваете пачку сигарет каждый день, едите только жареную еду и не выполняете никакой физической нагрузки. Вы живете со своим братом и его семьей, и ваша невестка с женой заставили вас пойти на прошлой неделе на собрание Красного Креста, и волонтер продемонстрировал и объяснил, что вы очень предрасположены к некоторым болезням. Вы нервничаете, но ваш брат не очень-то об этом беспокоится. Вы хотите измениться, но не знаете, что делать.

**Участник сообщества №3 (жена главы семьи):** Ваш муж и его брат пьют слишком много алкоголя, выкуривают по пачке сигарет каждый день, едят только жареную еду и не выполняют никакой физической нагрузки. Вы заставили их обоих пойти с вами на прошлой неделе на собрание Красного Креста, и волонтер сказал, что они оба предрасположены к НИЗ. Вы обеспокоены за своего мужа. Вы сами находитесь на среднем уровне риска НИЗ, потому что, как сказал волонтер, у вас нездоровое питание.

**Участник сообщества №4 (жена брата):** Ваш муж и его брат пьют слишком много алкоголя, выкуривают по пачке сигарет каждый день, едят только жареную еду и не выполняют никакой физической нагрузки. Ваша невестка заставила их обоих пойти на прошлой неделе на собрание Красного Креста, и волонтер сказал, что ваш муж и его брат очень предрасположены к НИЗ. Вы беспокоитесь за своего мужа. Вы сами находитесь на среднем уровне риска НИЗ, потому что, как сказал волонтер, у вас нездоровое питание.

**Участник сообщества №5 (пожилая мать главы семейства):** Ваши сыновья пьют слишком много алкоголя, выкуривают по одной пачке сигарет каждый день, едят только жареные продукты и не делают никакой физической нагрузки. Ваша невестка заставила всю семью пойти с ней на встречу Красного Креста на прошлой неделе и волонтер сказал, что оба ваших сына очень предрасположены к НИЗ. Вы беспокоитесь за своих сыновей и ваших внуков. Вы сами находитесь на среднем уровне риска НИЗ, потому что, как сказал волонтер, у вас нездоровое питание.

**Участник сообщества №6 (6-летний сын):** Твой отец пьет много пива, много курит и толстый. Твоя мать также толстая - все в семье толстые, и ты также страдаешь ожирением. Есть человек, который посещает ваш дом и в настоящее время одет в ярко-красный жилет и разговаривает с семьей о "здоровом образе жизни".

**Участник сообщества №7 (12-летняя дочь):** Твой отец и дядя пьют слишком много, слишком много курят, толстые и ленивые. Ты никогда не говоришь им об этом в лицо, так как ты думаешь, что они могут почувствовать себя неловко. Ты чувствуешь, как будто ты толстая, но твоя мать делает такую хорошую еду и нет ничего здорового в доме, чтобы съесть. Волонтер Красного Креста и Красного Полумесяца в твоём доме сейчас говорит о здоровом образе жизни.

## Ролевая игра №3 инструкции

### Поддержка членов сообщества после проведения оценки

Волонтер, который недавно учил группу делать самооценку, проводит встречу совместно с членами сообщества. Многие члены сообщества заявили, что они готовы пройти дополнительную оценку.

1. Прочтите весь сценарий ролевой игры №3 вслух остальным участникам группы.
2. Разыграйте ролевую игру.
3. После ролевой игры проведите обсуждение:
  - а. Как волонтер играл?
  - б. Как волонтер обращался с различными членами сообщества?
  - в. Как волонтер мотивировал членов сообщества?
  - г. Как волонтер согласился взаимодействовать с членами сообщества?
  - д. Есть ли что-нибудь, что вы бы сделали по-другому?
  - е. Где бы вы поступили так же?

## Ролевая игра №3

### Поддержка членов сообщества после проведения оценки

**Волонтер:** Вы ведете встречу в сообществе и в прошлом месяце вы учили группу делать самооценку. Многие члены сообщества сказали, что они хотят сделать дополнительную оценку. Свяжитесь с группой и узнайте, какие действия они предприняли, и какое поведение они могли изменить. Затем соберите данные, полученные в результате проведения дополнительной оценки у тех членов сообществ, которые прошли дополнительную оценку.

**Участник сообщества 1:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку, но вы боялись. Вы еще не прошли.

**Участник сообщества 2:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку, но у вас не было времени. Вы еще не прошли.

**Участник сообщества 3:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку, но рядом с вами нет офиса Красного Креста, поэтому вы еще не ходили.

**Участник сообщества 4:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку, но вы уверены, что здоровы. Поэтому вы еще не ходили.

**Участник сообщества 5:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку и вы прошли. Ваш ИМТ составлял 28, а кровяное давление - 183/90. Дополнительная оценка показала, что вы находитесь в группе среднего риска.

**Участник сообщества 6:** В прошлом месяце в результате самооценки вас определили в группу повышенного риска развития НИЗ. Волонтер настоятельно посоветовал вам пройти дополнительную оценку и вы вместо этого пошли к доктору и прошли полное обследование. Он проверил ваше кровяное давление и взял анализ крови. У вас повышенный уровень холестерина и вы страдаете ожирением.

## Краткое заключение

---

1. Вернуться к целям обучения, которые были озвучены в начале сессии. Пройтись по каждой цели и спросить у группы, достигли ли они поставленной цели обучения. Попросить их кратко объяснить, как они достигли каждой цели.
2. Сказать, что сессия по теме 3 завершена. Все обучающиеся должны проверить, есть ли у них в наличии все необходимые материалы по теме 3. Прочитать список необходимых материалов по теме 3, чтобы обучающиеся могли проверить. Раздать недостающий материал до перехода к следующей сессии.



# Тема 4

Изменение поведения в отношении ЗОЖ: этапы, методы, трудности

## Цели обучения

После завершения темы вы сможете:

- Определять роль волонтера как агента перемен.
- Обсуждать этапы изменения поведения.
- Обсуждать отклонения от намеченного плана в ходе процесса изменения поведения.

## План сессии по теме

В зависимости от количества волонтеров и объема обсуждения эта тема займет около **205 минут**.

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Изменение поведения	20 минут
«Горки и лестницы» в изменении поведения	30 минут
Практическое упражнение «Горки и лестницы» в изменении поведения и игра «Этапы изменения поведения»	50 минут
Краткое заключение	15 минут
<b>Общее время</b>	<b>2 часа</b>

## Материалы и подготовка

### Материалы

- Плакат «Пять стадий изменения поведения»
- Демонстрационная (большая) игральная доска для игры «Горки и лестницы в изменении поведения»
- Демонстрационные части игры «Горки и лестницы в изменении поведения» (лестницы, горки и 2 фигуры)

- Игровой набор «Горки и лестницы в изменении поведения»
  - Игральная доска
  - Составляющие игры (лестницы, горки, 2 фигуры)
- Игровой набор «Этапы изменения поведения»
  - Игральная доска
  - Сорок карт по изменению поведения

## Подготовка

- Написание целей обучения на флип-чарте.
- Подготовка копий всех частей методического набора для каждого обучающегося.
- Материалы по этой теме можно будет распространять одно за другим на протяжении всей сессии для практических упражнений.
- Соберите один комплект горок и лестниц изменения поведения для каждого участника. Чтобы подготовить один игровой комплект, необходимо собрать следующее:
  - Большую демонстрационную игральную доску;
  - Большие демонстрационные части игры (лестницы, горки, 2 фигуры)
- Соберите один игровой комплект этапов изменения поведения для каждого участника. В течение сессии будет необходима только одна игра для каждых 4–5 игроков. После сессии каждый участник получит свой полный игровой набор по этапам изменения поведения. Для одного набора необходимо:
  - Большая игральная доска.
  - 40 карт по изменению поведения.

## Краткое изложение темы

---

Программа МФККиКП по изменению поведения предусматривает процесс определения причин ведения нездорового образа жизни, определения способа изменения поведения в отношении здорового образа жизни на основании этих причин и специфических методов. Целью данной темы является предоставление общей информации о том, как люди пытаются изменить свой нездоровый образ жизни и работают в направлении принятия здорового образа жизни.

---

# Инструкции для тренера

---

## Введение

---

1. поприветствуйте обучаемых на сессии. Позвольте им представиться.
2. озвучьте цели обучения, записав их на флип-чарте.
3. Укажите, как они достигнут каждой цели к концу сессии.
4. Ответьте на любые вопросы, которые могут возникнуть, и поощряйте слушателей задавать вопросы во время обучения.

## Изменение поведения

---

1. Представьте следующие материалы:
  - **Плакат «Пять этапов изменения поведения».**
  - **Методический набор по теме 4.**

К концу этой сессии обучающиеся будут иметь полный набор инструментов по теме 4. Эти материалы являются их инструментами для обучения НИЗ. Дайте им примерно 2 минуты, чтобы ознакомиться с материалами.

2. В группах от 4 до 5 человек они должны прочитать тему 4 в руководстве волонтера и рассмотреть плакат «Пять этапов изменения поведения». Затем в малой группе они должны обсудить вопросы и быть готовыми ответить на вопросы общей группы. У них будет 10 минут, чтобы прочитать и обсудить материал.
3. После 10 минут провести быстрое обсуждение в группе для проверки понимания, используя вопросы в конце темы.
4. Спросите, что они узнали нового.

## «Горки и лестницы» в изменении поведения

1. Возьмите горки и лестницы из демонстрационного комплекта по демонстрации изменения поведения.
2. Возьмите большую демонстрационную настольную игру, чтобы все видели.
3. Поднимите фигуру мужского и женского члена сообщества.
4. Возьмите лестницы и горки. Объясните, как на доске можно продемонстрировать любой сценарий изменения поведения.
5. Следуйте инструкции к инструменту 4.2 в Методическом наборе для сообщества. Используйте **доску** для показа примера в виде человека, идущего вверх и вниз через все стадии.
6. Спросите, есть ли какие-либо вопросы.

## Практическое упражнение «Горки и лестницы» в изменении поведения

1. Раздайте горки и лестницы из Игрового набора «Горки и лестницы в изменении поведения» каждому обучающемуся.
2. Укажите на инструкцию к инструменту 4.2 в Методическом наборе для сообщества. Также обратите их внимание на слова, выделенные жирным шрифтом, которые они должны говорить своим обучающимся, когда они держат доску в руках для демонстрации.
3. Теперь они могут использовать свою **доску, фигуру, горку и лестницу** в своем **наборе** по созданию своего собственного сценария по изменению поведения. Они сами решают, как разместить горки и лестницы в соответствии со сценарием, который они хотят объяснить. Их примеры должны отражать изменение поведения относительно любого из четырех факторов риска НИЗ. Они могут использовать примеры из темы №4 или могут придумать свои собственные. У них есть 5 минут на:
  - создание своего собственного сценария на своей доске;
  - запись пометок для создания сценария.
4. После пяти минут каждый обучающийся должен найти себе партнера.
5. У них есть 15 минут для практического использования их досок, фигур для объяснения сценария по изменению поведения в их паре. Каждый обучающийся в группе имеет 5 минут на презентацию своей доски и сценария.
6. После практики спросить, есть ли у них какие-либо вопросы по содержанию и его представлению.
7. Провести краткую сессию «вопрос – ответ». Некоторые вопросы для обсуждения:

- Что было трудного в такого рода деятельности? Почему?
- Что было смешное и интересное?
- Как вы можете «подогнать» представление содержания под свою аудиторию?
- Кто-нибудь хочет поделиться своим сценарием?

## Игра «Этапы изменения поведения»

---

1. Объяснить, что сейчас участники будут играть в игру группами по 4–5 человек. Разделить их на группы.

2. Раздать каждой группе **один комплект игры по этапам изменения поведения**. Комплект содержит **большую игровую доску** (изображение лестницы формата А2) и **упаковку из 40 карточек по изменению поведения**.

3. Объяснить каждой группе, что они должны работать совместно для правильного определения этапов изменения поведения человека, согласно описанию на каждой карточке. Группа должна разместить каждую карточку на доске на правильном этапе.

4. У участников есть 15 минут на обсуждение и размещение карточек. Тренеру необходимо перемещаться от группы к группе, чтобы отвечать на возникающие вопросы обучающихся и проверять их понимание задания.

5. Когда группы закончат, провести краткое обсуждение проделанной работы.

- а. Что было трудного в такого рода деятельности? Почему?
- б. Что было смешное и интересное в такой деятельности?
- в. Как вы можете «подогнать» преподавание содержания под свою аудиторию?

## Краткое заключение

---

1. Вернуться к целям обучения, которые были озвучены в начале сессии. Пройтись по каждой цели и спросить у группы, достигли ли они поставленной цели обучения. Попросить их кратко объяснить, как они достигли каждой цели.

2. Сказать, что сессия по теме №4 завершена. Все обучающиеся должны проверить, есть ли у них в наличии все необходимые материалы по теме 4. Прочитать список необходимых материалов по теме №4, чтобы обучающиеся могли проверить. Раздать недостающий материал до перехода к следующей сессии.

# Тема 5

Постановка целей и планов действий по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ

## Цели обучения

По завершении темы вы сможете:

- Формулировать 4 основных элемента эффективного изменения поведения.
- Использовать данные результатов оценки риска НИЗ для определения целей изменения поведения и составления планов действий по ЗОЖ.
- Составлять персональный план действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ.
- Обсуждать положительный эффект изменения поведения в отношении факторов риска.
- Обсуждать, как наилучшим образом поддерживать здоровый образ жизни.
- Обсуждать формат встреч с жителями местных сообществ по оказанию поддержки при изменении поведения.

## План сессии по теме

В зависимости от количества волонтеров и объема обсуждения эта тема займет около **240 минут**.

Раздел	Предложенное время
Введение	5 минут
Планы действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	20 минут
Составление плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	30 минут
Практическое упражнение по составлению плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ	60 минут
Укрепление здоровья через изменение поведения	30 минут
Практическое упражнение по укреплению здоровья через изменение поведения	60 минут
Поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ	20 минут

Краткое заключение	15 минут
Общее время	4 часа

## Материалы и подготовка

### Материалы

- Карта для оценки риска НИЗ (заполненная в теме №3)
- Карты по оценке риска НИЗ (из темы №3)
- Плакат «Результаты отказа от курения»
- Плакат «Результаты снижения употребления алкоголя»
- Плакат «Результаты здорового питания»
- Плакат «Результаты низкой физической активности»
- Маркеры

### Подготовка

- Написание целей обучения для темы 5 на флип-чарте.
- Подготовка копий всех методических материалов для КАЖДОГО обучающегося.
- Материалы по этой теме можно будет распространять один за другим на протяжении всей сессии.
- Необходимо иметь под рукой заполненную **карту оценки риска НИЗ**.

## Краткое изложение темы

1. Эта тема включает в себя обобщение всех знаний и навыков по темам №1–4.

Элементы изменения поведения являются важными факторами при составлении плана действий по ЗОЖ.

Человек, желающий изменить поведение, должен:

1. Определить четкую и простую цель.
2. Продумать как можно больше аргументов личной мотивации, чтобы идти до конца.
3. Составить четкий план действий.
4. Иметь или подготовить благоприятную поддерживающую среду.

Вышеуказанные четыре вещи — очень личные и уникальные для каждого человека. Заключительный элемент «благоприятная поддерживающая среда» гарантирует, что люди, предпринимающие попытки изменения поведения, придерживаются нового поведения, а не возвращаются к старым привычкам.

Группа поддержки, например, инициативные группы в сообществах Красного Креста, регулярно встречаются и предоставляют место для людей, чтобы обсудить их изменения поведения, проблемы и успех. Группа поддержки гарантирует, что люди выполняют и придерживаются изменений поведения в лучшую сторону. Мотивация и поддержка в любой форме — будь то соседи, члены семьи, школа или другое сообщество — имеет решающее значение для успеха.

В свете этого, волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца, поддерживающие группы в сообществах принять здоровый образ жизни и сохранять здоровые привычки, являются одним из самых мощных элементов в предотвращении дальнейшего роста глобальной эпидемии неинфекционных заболеваний. Исследования показывают, что школы и группы в сообществах являются наиболее эффективными местами для изменения поведения.



# Инструкции для тренера

## Введение

1. поприветствовать обучаемых на сессии.
2. огласить цели обучения, записав их на флип-чарте.
3. указать, как они достигнут каждую цель к концу сессии.
4. ответить на любые вопросы, которые могут возникнуть, и поощрять слушателей задавать вопросы во время обучения.

## Планы действий по здоровому образу жизни и профилактике НИЗ

1. Раздать следующий материал обучающимся:
  - Карта оценки риска НИЗ, заполненная в теме №3.
  - Методический набор по теме №5.

Дайте обучающимся примерно 2 минуты, чтобы ознакомиться с материалами Методического набора по теме №5.

2. В группах от 4 до 5 человек они должны прочитать **тему №5** в руководстве волонтера и обратиться к **карте оценки риска НИЗ**. В малой группе они должны обсудить вопросы и быть готовыми ответить на вопросы общей группы. У них будет 10 минут, чтобы прочитать и обсудить материал.
3. После 10 минут провести быстрое обсуждение в группе для проверки понимания, используя вопросы в конце **темы №5**. Спросите, что они узнали нового.

## Составление плана действий по здоровому образу жизни и профилактике НИЗ

---

1. Возьмите заполненную карту оценки риска НИЗ, которую вы продемонстрировали в сессии темы №3.
2. Просмотрите свои результаты оценки и что они означают.
3. Следуйте инструкции по планированию действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ (инструмент 5.1 в Методическом наборе для сообщества). Обратитесь к теме №5 для большего количества примеров планов действий по ЗОЖ.

## Практическое упражнение по составлению плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ

---

1. Представить инструкцию по планированию действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ всем обучающимся (инструмент 5.1 в Методическом наборе для сообщества).
  2. Сказать обучающимся, что они будут практиковаться в сопровождении партнера по подготовке плана действий по ЗОЖ на основе своих карт оценки.
  3. Рассчитаться на 1 и 2.
  4. Создать группы по 2 человека — участник №1 и участник №2. Каждый должен стараться найти того человека, с которым он прежде не работал. Каждый обучающийся должен взять:
    - Инструкцию по составлению плана действий по ЗОЖ
    - Свою заполненную личную карту оценки риска НИЗ
    - Маркер/ручку
  5. Объяснить, что у участников под №1 есть 10 минут для:
    - инструктирования своего партнера в заполнении их плана действий по ЗОЖ на основе заполненной личной карты оценки риска НИЗ.
  6. Участники под №2 будут участниками сообщества, которые будут работать под руководством в процессе создания плана действий по ЗОЖ.
  7. После 10 минут предложить участникам поменяться ролями и выполнить все описанные выше действия.
  8. После 10 минут провести обсуждение с целой группой. Некоторые вопросы для рассмотрения:
    - а. Как все прошло?
    - б. Какие возникли трудности при составлении плана? Было ли легко?
    - в. Какие возникли трудности в процессе инструктирования партнера при
-

- составлении плана?  
г. Есть ли какие-либо вопросы по содержанию темы или по ее преподаванию?

## Укрепление здоровья через изменение поведения

---

1. Попросить четырех волонтеров подойти и каждому продемонстрировать один из плакатов:
  - Плакат «Результаты отказа от курения»
  - Плакат «Результаты снижения употребления алкоголя»
  - Плакат «Результаты здорового питания»
  - Плакат «Результаты физической активности»
2. Дать одному из участников плакат. Следовать инструкции к инструменту 5.2 в Методическом наборе для сообществ.
3. Продолжить с остальными плакатами.
4. Спросить, есть ли какие-либо вопросы.

## Практическое упражнение по укреплению здоровья через изменение поведения

---

1. Раздать набор всех **четырёх плакатов «Результаты...»** всем обучающимся.
2. Объяснить, что сейчас участники будут практиковаться в представлении информации с помощью плакатов трем другим обучающимся.
3. Разделить обучающихся на группы из 4 человек.
4. Каждый обучающийся выбирает один плакат из четырех для презентации другим участникам. У каждого есть 5 минут для презентации плаката и проведения дискуссии с их «группой сообщества».
5. Отвечать на любые вопросы группы.
6. На работу отводится 20 минут. Тренер должен ходить возле и слушать, пока участники готовятся. Делайте пометки о любых трудностях или спорных вопросах, которые потом могут быть обсуждены после объединения в общую группу через 20 минут.
7. После 20 минут собрать всю группу для дискуссии.
  - а. Как все прошло?
  - б. Какие возникли трудности при представлении информации? Было ли легко?
  - в. Какие возникли трудности в процессе представления плакатов?
  - г. Есть ли у вас какие-либо вопросы по содержанию упражнения или по его преподаванию?

## Поддержка жителей местных сообществ в изменении их поведения в отношении ЗОЖ

1. Обсудите с участниками, как провести встречу с членами сообщества для обеспечения поддержки людей, ставших на путь изменения поведения. Некоторые подсказки для начала разговора:

- Каковы ЧЕТЫРЕ элемента для эффективного изменения поведения?
- Почему волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца должны знать о группах поддержки изменения поведения?
- Вы возглавляли группу в сообществе, помогая изменить нездоровое поведение?
- Что вы делали? Что бы вы сделали сейчас по-другому?
- Какие люди больше всего хотят изменить поведение?
- Каких людей наиболее трудно поддерживать при изменении поведения?
- Как вы можете помочь тем, кто борется больше всего?
- Можете ли вы привести группу поддержки, если вы сами пытаетесь изменить свое поведение?

### Как группа поддержки может помочь?

Группа поддержки может в первую очередь помочь определить четкую линию поведения, и затем определить барьеры, блокирующие это поведение.

При разработке плана действий по ЗОЖ рекомендуется использовать психологические инструменты, такие как призыв участников к приверженности, подсказки, поощрение и личные контакты, что позволит значительно увеличить желаемое поведение.

### Некоторые шаги для понимания процесса

#### Префаза

Взаимодействие с отдельными лицами и сообществами, в том числе местными поставщиками услуг и партнерскими организациями.

#### Фаза 1

Широкое информирование об основных группах НИЗ и факторах риска как имеющих отношение к целевым группам с целью поощрения общественного движения (мобилизации сообщества), используя местные СМИ, наружную и печатную рекламу, телевидение и, возможно, телефон доверия, сайт по ЗОЖ в национальном обществе Красного Креста, и налаживание партнерских отношений.



## Краткое заключение

1. Вернуться к целям обучения, которые были озвучены в начале сессии. Пройтись по каждой цели и спросить у группы, достигли ли они поставленной цели обучения. Попросить их объяснить, как они достигли поставленной цели.
2. Сказать, что сессия по теме №5 завершена. Все обучающиеся должны проверить, есть ли у них в наличии все необходимые материалы по теме №5. Прочитать список необходимых материалов по теме №5, чтобы обучающиеся могли проверить. Раздать недостающий материал.
3. Объяснить, что это конец обучения тренеров по модулю НИЗ. Спросить, есть ли какие вопросы.
4. Обратить внимание на **содержание методических наборов** из всех пяти тем, которые перечислены в начале темы в методическом наборе. Перед тем, как покинуть аудиторию, обучающиеся должны убедиться, что у них есть в наличии все материалы.

Большинство материалов доступно на [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) в свободном доступе для использования на любом уровне в любой точке мира.

# Формы оценки

## Здоровый образ жизни и профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ)

Модуль 8  
Охрана здоровья и  
оказание первой помощи  
в местных сообществах

## Уровень 1

# Оценка модуля

Пожалуйста, оставьте ваш отзыв, который позволит нам узнать, как улучшить наши тренинги. Ваша оценка важна для нас.

Имя (не обязательно)

Каковы были ваши ключевые ожидания от этого тренинга?

1

2

3

Насколько успешными были вы при достижении каждого из ожиданий, указанных выше? Обведите кружочком ответ для каждого ожидания.

- |   |             |                  |                |
|---|-------------|------------------|----------------|
| 1 | Не успешный | В целом успешный | Очень успешный |
| 2 | Не успешный | В целом успешный | Очень успешный |
| 3 | Не успешный | В целом успешный | Очень успешный |

**Какие части тренинга оказались для вас наиболее полезными?**

---

---

---

---

---

---

**Какая часть тренинга оказалась для вас наименее полезной/  
бесмысленной?**

---

---

---

---

---

---

**Напишите, пожалуйста, ваш отзыв о тренинге.**

---

---

---

---

---

---

Спасибо!



## Уровень 2

# Оценка знаний по НИЗ

1. Назовите четыре наиболее важные группы НИЗ, приводящие к высокой смертности?

1

2

3

4

2. Назовите четыре главных опасных фактора риска, которые могут привести к НИЗ.

1

2

3

4

3. Могут ли НИЗ действовать на человека в эмоциональном плане, финансовом, физическом и/или психическом? Объясните свой ответ?

---

---

-----  
-----  
-----  
**4. Какое количество табака человек может употреблять для устранения риска НИЗ?**

-----  
-----  
-----  
**5. Сколько человек может употребить алкоголя, если он хочет устранить риск НИЗ.**

-----  
-----  
-----  
**6. Какое количество фруктов и овощей советуют употреблять, если человек хочет снизить риск НИЗ?**

-----  
-----  
-----  
**7. Какой объем физической нагрузки человек должен выполнять каждый день, если он хочет снизить риск НИЗ?**

-----  
-----  
-----  
**8. Назовите четыре элемента эффективного плана действий по ЗОЖ и профилактике НИЗ?**

**9. Назовите три уровня оценки для определения риска НИЗ.**

**1**

**2**

**3**

**10. Что необходимо сделать после того, как человек выполнил самооценку риска НИЗ?**

---

---

---

**11. Что необходимо сделать, если человек расстроился, когда он узнал, что у него есть или возможно есть НИЗ?**

---

---

---

**12. Может ли сотрудник общества Красного Креста поставить диагноз НИЗ бенефициару?**

---

---

---

**13. Что должен сделать волонтер Красного Креста, если у члена сообщества, проходившего оценку риска НИЗ, выявлено НИЗ?**

---

---

---





# Основополагающие принципы Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца

## **ГУМАННОСТЬ**

Международное Движение Красного Креста и Красного Полумесяца, порожденное стремлением оказывать помощь всем раненым на поле боя без исключения или предпочтения, старается при любых обстоятельствах как на международном, так и на национальном уровне предотвращать и облегчать страдания человека. Движение призвано защищать жизнь и здоровье людей и обеспечивать уважение к человеческой личности. Оно способствует достижению взаимопонимания, дружбы, сотрудничества и прочного мира между народами.

## **БЕСПРИСТРАСТНОСТЬ**

Движение не проводит никакой дискриминации по признаку национальности, расы, религии, класса или политических убеждений. Оно лишь стремится облегчать страдания людей, и в первую очередь, тех, кто больше всего в этом нуждается.

## **НЕЙТРАЛЬНОСТЬ**

Чтобы сохранить всеобщее доверие, Движение не может принимать чью-либо сторону в вооруженных конфликтах и вступать в споры политического, расового, религиозного или идеологического характера.

## **НЕЗАВИСИМОСТЬ**

Движение независимо. Национальные общества, оказывая своим правительствам помощь в их гуманитарной деятельности и подчиняясь законам своей страны, должны тем не менее всегда сохранять автономию, чтобы иметь возможность действовать в соответствии с принципами Красного Креста.

## **ДОБРОВОЛЬНОСТЬ**

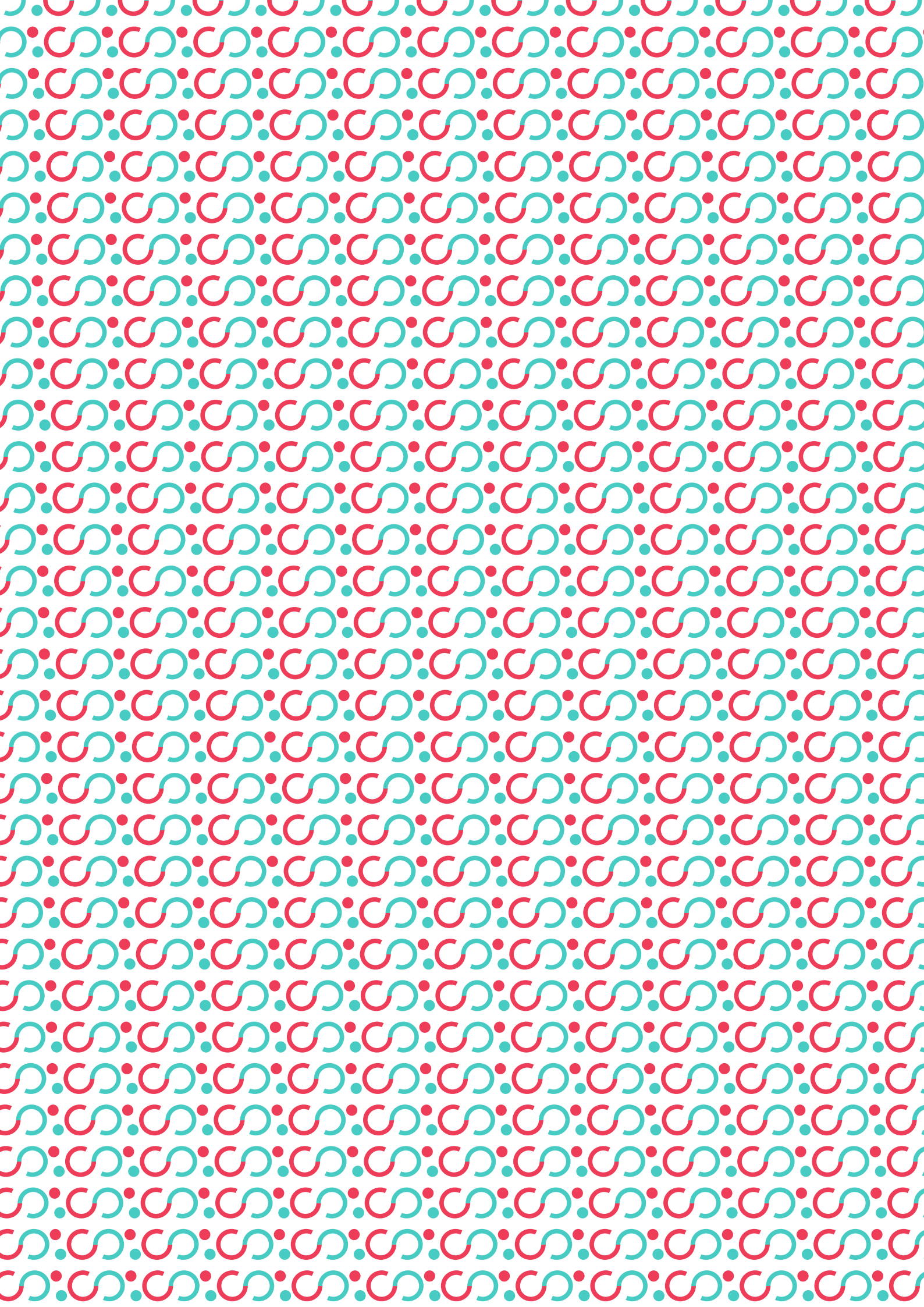
В своей добровольной деятельности по оказанию помощи Движение ни в коей мере не руководствуется стремлением к получению выгоды.

## **ЕДИНСТВО**

В стране может быть только одно национальное общество Красного Креста или Красного Полумесяца. Оно должно быть открыто для всех и осуществлять свою гуманитарную деятельность на всей территории страны.

## **УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ**

Движение является всемирным. Все национальные общества пользуются равными правами и обязаны оказывать помощь друг другу.



Для получения более подробной информации по данному пособию МФКК, обращайтесь по адресу:

Международная Федерация обществ  
Красного Креста и Красного Полумесяца  
п/я 303  
СН-1211 Женева 19  
Швейцария  
телефон: +41 22 730 4222  
телефакс: +41 22 733 0395  
E-mail: [secretariat@ifrc.org](mailto:secretariat@ifrc.org)



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.