

**CAMPANII DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII – PROMOVAREA UNEI  
ALIMENTAȚII SĂNĂTOASE ÎN RÂNDUL PERSOANELOR VÂRSTNICE,  
PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE, CONȘTIENȚIZAREA RISCULUI  
BOLILOR CARDIOVASCULARE**

Direcția de Sănătate Publică Brăila desfășoară, în cadrul Programului National de Evaluare, Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate, conform Calendarului anual al temelor prioritare de sănătate specific naționale, un număr de 13 campanii de educație pentru sănătate, avizate de către Ministerul Sănătății și intervenții de informare- educare-comunicare, destinate priorităților de sănătate specific locale, în comunități și grupuri vulnerabile, având ca obiectiv specific promovarea unui stil de viață sănătos, creșterea ponderii populației informate privind determinanții sănătății și combaterea principalilor factori de risc în rândul populației.

1. Campania de promovare a sănătății „Alimentația sănătoasă” destinată persoanelor vârstnice a urmărit stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos, în special la persoanele cu boli cronice, boli cardiovasculare, obezitate, diabet zaharat, mai ales la cei care au un control slab al profilului glicemic. Obiectivele acestei campanii au fost îmbunătățirea stării de sănătate a populației prin schimbarea stilului alimentar, conștientizarea populației vârstnice cu privire la importanța alimentației sănătoase, riscurile alimentației nesănătoase asupra organismului și îmbunătățirea stării de sănătate prin schimbarea stilului alimentar.

Persoanele care prezintă sindrom metabolic, obezitate, boli cardiovasculare, diabet sunt cei mai expuși la forme grave de Covid 19.

Activitățile de educație pentru sănătate desfășurate au urmărit stimularea formării unor atitudini pozitive față de stilul de viață sănătos, activități de informare-educare- comunicare privind importanța tratamentului prescris de medic, evitarea automedicației, a consumului de suplimente naturiste în scop preventiv sau chiar tratament, prescripția diabetică, calcularea cantității de carbohidrați, diversificarea alimentației cu un aport crescut de legume, fructe, proteine și importanța hidratării corecte a organismului.

2. Campania „Sănătate mintală”, destinată persoanelor vârstnice, a avut ca scop creșterea nivelului de informare și conștientizare a vârstnicilor și a aparținătorilor acestora privind problematica sănătății mintale iar ca obiective specifice conștientizarea și promovarea unei mai bune înțelegeri a impactului tulburărilor mintale asupra vieții oamenilor, informarea populației privind importanța identificării și intervenției timpurii în cazul tulburărilor mintale, precum și creșterea accesului la informații pentru îmbunătățirea îngrijirilor și înlăturarea stigmatizării persoanelor cu tulburări mintale.

Activitățile specifice acestei campanii au cuprins activități de informare-educare-comunicare cu vârstnicii și aparținătorilor acestora, privind importanța intervențiilor timpurii în cazul tulburărilor mintale în cadrul serviciilor de specialitate, precum și activități de terapie ocupațională prin artă și sport, mese

rotunde cu asistenții medicali comunitari și mediatorii sanitari în cadrul Direcției de Sănătate Publică și distribuire de materiale educativ sanitare.

Bolile mintale ale vârstnicilor au impact și asupra celor din jurul lor, persoanele vârstnice cu demență sau depresie sunt adesea îngrijiți de membrii familiei sau prieteni, care sunt supuși stresului și depresiei, de aceea, intervențiile dedicate vârstnicilor cu tulburări mintale trebuie să ofere și îngrijitorilor sprijin psihosocial iar interacțiunea cu familia pot spori demnitatea persoanelor vârstnice și oferă un rol protector asupra sănătății mintale a acestora. Numeroși factori sociali, demografici, psihosociali și biologici contribuie la starea mintală.

Promovarea stilului de viață sănătos prin strategii pentru creșterea activității fizice și mintale, evitarea fumatului și a consumului nociv de alcool ca și identificarea și tratarea precoce a bolilor netransmisibile pot contribui la o mai bună sănătate mintală printre vârstnici. Sănătatea mintală are un mare impact asupra celei fizice (de pildă, depresia la diabetici este asociată cu o slabă aderență la tratament, rate mai mari ale complicațiilor, scăderea calității vieții, creșterea costului asistenței medicale și creșterea riscului de deces), iar pacienții cu boli cardiace, diabet, astm sau artrită au rate mai mari de depresie decât persoanele sănătoase

3. În ceea ce privește constientizarea riscului bolilor cardiovasculare în rândul populației vârstnice, au fost desfășurate intervenții educativ sanitare în comunități și grupuri vulnerabile, privind importanța medicației prescrisă de medic, evitarea automedicației, a consumului de suplimente naturiste în scop preventiv sau chiar tratament, diversificarea alimentației cu un aport crescut de fructe și legume, evitarea sedentarismului. Persoanelor vârstnice le-a fost măsurată tensiunea arterială, au fost făcute demonstrații practice privind efectele fumatului cu ajutorul „mașinii de fumat”, persoanele vârstnice au fost ajutate să efectueze un program de exerciții fizice ușoare la domiciliu, cu ajutorul as. medicali comunitari. Au fost distribuite afișe „Alimentația sănătoasă” și „Efectele activității fizice asupra sănătății”.