



«Школа здоровья» – это совокупность средств методов индивидуального и группового воздействия на пациента, направленная на повышение уровня их знаний, информированности и практических навыков по профилактике заболеваний и повышение качества жизни, сохранению здоровья.

Все население, условно, делится на:

- здоровых
- на лиц с факторами риска заболеваний
- уже больных, имеющих то или иное заболевание или их совокупность.

Для, лиц, уже имеющих какое-либо заболевание, в БУЗОО «Городская клиническая больница № 11», по адресу: г.Омск Нахимова 55 каб 221 и каб 219 , организованы «Школы здоровья»:

1. «Школа здоровья больных артериальной гипертензией»
2. «Школа здоровья больных сахарным диабетом».

Цели «Школы здоровья»:

- Оптимизация, совершенствование доступности и улучшения качества оказания медицинской профилактической помощи прикрепленному населению.
- Первичная и вторичная профилактика хронических неинфекционных заболеваний.
- Достижение максимальной эффективности лечения и реабилитации больных.
- Повышение качества жизни пациента и его семьи.

Задачи «Школы здоровья»

- Повысить уровень информированности пациентов о причинах и механизмах развития заболеваний.
- Ознакомить с различными факторами риска (неуправляемыми, частично управляемыми, управляемыми) и их ролью в формировании заболеваний.
- Формирование рационального и активного отношения пациентов к здоровью, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача.
- Повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья.
- Формирование умений и навыков по самоконтролю и самопомощи, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов.
- Формирование у пациентов практических навыков по анализу факторов риска (нерациональное питание, низкая двигательная активность, пагубное употребление

алкоголя, прием наркотиков или психотропных веществ без назначения врача, стресс) и их неблагоприятного воздействия в формировании и течении хронических неинфекционных заболеваний.

– Формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска (нерациональное питание, низкая двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек – курение, алкоголь, отказ от приема наркотиков и психотропных веществ без назначения врача).

- Добиться взаимопонимания и сотрудничества между врачом и пациентом и всеми членами его семьи в вопросах профилактики заболеваний.

- Ориентировать пациента на успех в укреплении здоровья только через формирование здорового образа жизни.

"Школа здоровья больных артериальной гипертонией"

Руководитель школы: Заведующий терапевтическим отделением поликлиники Локтев А.П.

место проведения: г.Омск Нахимова 55 каб 221

время проведения: еженедельно, по средам – 10:00

длительность занятий – 60 мин

количество занятий 5

Темы занятий:

1. Артериальная гипертония причины развития, факторы риска, симптомы заболевания.

Какой уровень артериального давления принято считать нормальным. Методика измерения артериального давления в домашних условиях. Ведение дневника здоровья.

2. Питание и физическая активность при артериальной гипертонии. Влияние ожирения и избыточной массы тела.

3. Формирование приверженности к ЗОЖ. Влияние вредных привычек на течение артериальной гипертензии, осложнений и отягощенного течения артериальной гипертензии. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

4. Формирование умений и навыков по самоконтролю и самопомощи, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов. Тактика пациента во время криза.

5. Влияние стресса на здоровье пациента. Значение приверженности пациента в выполнении рекомендаций врача и приеме назначаемых лекарственных препаратов.

"Школа здоровья больных сахарным диабетом"

Руководитель школы: Заведующий узкими специалистами поликлиники Золотов И. А.

место проведения: г.Омск Нахимова 55 каб 219

время проведения: еженедельно, по четвергам – 10:00

длительность занятий – 100 мин

количество занятий 5

Темы занятий:

1. Что такое сахарный диабет, типы сахарного диабета.

Нормы глюкозы крови.

Понятие о целевом уровне глюкозы крови у больного сахарным диабетом.

Самоконтроль глюкозы крови. Ведение дневника самоконтроля.

Гликированный гемоглобин

2. Питание при сахарном диабете.

Определение ИМТ и расчет суточной калорийности. Режим питания. Содержание белков, жиров, углеводов в продуктах и их влияние на уровень сахара крови. Гликемический

индекс. Система хлебных единиц. Сахарозаменители. Ведение пищевого дневника.

3. Лечение сахарного диабета. Сахароснижающие препараты. Показания к инсулинотерапии при сахарном диабете 2 типа. Ожирение и избыточный вес при сахарном диабете.

Физическая нагрузка, показания и противопоказания. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на прогноз жизни пациента с сахарным диабетом и осложнения сахарного диабета. Паспорт диабетика.

4.Хронические микро- и макрососудистые осложнения сахарного диабета. Наблюдение и профилактика. Целевой уровень АД и ХС. Уход за ногами.

5.Острые осложнения сахарного диабета. Гипогликемия - симптомы, причины, первая помощь.

Диабетический кетоз, кетоацидоз-симптомы, причины, первая помощь.

ГРАФИК РАБОТЫ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ НА 2024 ГОД

№	Наименование школы	Адрес	Часы работы	Кратность, продолжительность количество	Руководитель
1	Школа здоровья для больных с артериальной гипертонией	г. Омск Нахимова 55 каб 221	еженедельно, по средам 10:00	5 занятий по 60 минут 4-5 человек	Заведующий терапевтическим отделением поликлиники Локтев А.П.
2	Школа здоровья для больных с сахарным диабетом	г. Омск Нахимова 55 каб 219	еженедельно, по четвергам 10:00	5 занятий по 100 минут 4-5 человек	Заведующий первичной специализированной медико-санитарной помощи Золотов И. А.