



«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 «Отделение медицинской профилактики» каб № 1, организованы «Школы здоровья»:

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

Цели «школ 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 «школ 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 Андрей Павлович.

Место проведения: г. Омск Нахимова 55 «Отделение медицинской профилактики» каб № 1

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: врач-эндокринолог Шеварёва Кристина Дмитриевна

Место проведения: г. Омск Нахимова 55 «Отделение медицинской профилактики» каб № 1

Время проведения: еженедельно, по пятницам –14:15 длительность занятий – 60 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 макро- сосудистые 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 2025 ГОД

№	Наименование школы	Адрес	Часы работы	Кратность, продолжительность количество	Руководитель
	Школа здоровья для больных с артериальной гипертонией	г. Омск Нахимова 55 отделение профилактики 1этаж, кабинет №1	еженедельно, по четвергам 14:00	5 занятий по 60 минут 4-5 человек	Заведующий терапевтическим отделением поликлиники Локтев А.П.
	Школа здоровья для больных с сахарным диабетом	г. Омск Нахимова 55 отделение профилактики 1этаж, кабинет №1	еженедельно, по пятницам 14:15	5 занятий по 60 минут 4-5 человек	Врач- эндокринолог Шеварёва К.Д.