



Служба здоровья

ГУЗ "Елецкая городская больница №2"

ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ

ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ

ГУЗ «ЕЛЕЦКАЯ ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА № 2»

**Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для больных с артериальной гипертензией» № 1**

Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
<p>1. ФР (Факторы риска) и причины развития артериальной гипертензии. Распространенность болезни в РФ и Липецкой области Что надо знать об артериальной гипертензии?</p>	<p>Знать основные факторы риска развития артериальной гипертензии, рационального плана оздоровления. Обучение пациентов методике измерения АД и самоконтролю. Пациентам знать методику измерения АД</p>	<p>Заведующий кардиологическим отделением С.Г. Кияев</p>
<p>2. Здоровое питание, что надо знать пациенту с артериальной гипертензией о питании. Физическая активность и здоровье</p>	<p>Знать основные принципы здорового питания и особенности питания при АГ; знание правил и принципов сбалансированности пищеварения рациона. Знать роль и значение физической активности (ФА) для здоровья человека, для функционирования сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Заведующий кардиологическим отделением С.Г. Кияев</p>
<p>3. Курение и здоровье. Стресс и здоровье. Медикаментозное лечение артериальной гипертензии.</p>	<p>Знать о влиянии курения табака на здоровье человека, влияние компонентов табачного дыма на различные органы и системы, на сердечно-сосудистую систему; об особенностях «активного» и «пассивного» курения. Знать о природе стресса, стрессах, управляемых и неуправляемых, факторах стресса; о методах преодоления стресса. Знакомство с методом аутогенной тренировки. Знать основы медикаментозного лечения, формировать активное осознанное отношение пациентов к приему медикаментов.</p>	<p>Заведующий кардиологическим отделением С.Г. Кияев</p>

**Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для больных с артериальной гипертензией» № 2**

Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
1. ФР (Факторы риска) и причины развития артериальной гипертензии. Распространенность болезни в РФ и Липецкой области	Знать основные факторы риска развития артериальной гипертензии, рационального плана оздоровления.	Заведующая дневным стационаром Г.Л. Барабанова
2. Что надо знать об артериальной гипертензии?	Обучение пациентов методике измерения АД и самоконтролю. Пациентам знать методику измерения АД	Врач-кардиолог дневного стационара Т.Н. Овечкина
3. Здоровое питание, что надо знать пациенту с артериальной гипертензией о питании	Знать основные принципы здорового питания и особенности питания при АГ; знание правил и принципов сбалансированности пищеварения рациона.	Заведующая дневным стационаром Г.Л. Барабанова
4. Физическая активность и здоровье	Знать роль и значение физической активности (ФА) для здоровья человека, для функционирования сердечно-сосудистой системы.	Врач-кардиолог дневного стационара Т.Н. Овечкина
5. Курение и здоровье	Знать о влиянии курения табака на здоровье человека, влияние компонентов табачного дыма на различные органы и системы, на сердечно-сосудистую систему; об особенностях «активного» и «пассивного» курения.	Заведующая дневным стационаром Г.Л. Барабанова
6. Стресс и здоровье	Знать о природе стресса, стрессах, управляемых и неуправляемых, факторах стресса; о методах преодоления стресса. Знакомство с методом аутогенной тренировки.	Врач-кардиолог дневного стационара Т.Н. Овечкина
7. Медикаментозное лечение артериальной гипертензии	Знать основы медикаментозного лечения, формировать активное осознанное отношение пациентов к приему медикаментов.	Заведующая дневным стационаром Г.Л. Барабанова

**Программа проведения занятий
в «Школе здоровья для беременных»**

Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов	Ответственный исполнитель
1. Как подготовиться к беременности; факторы риска принципы рациональной диеты; процесс оплодотворения; методы определения беременности; наблюдение за развитием беременности; значение диагностических процедур; вредные привычки; влияние некоторых вирусных заболеваний.	Знание факторов риска; диеты; методов определения наступления беременности; принципов дородового наблюдения; методов контроля за состоянием плода; к какой группе перинатального риска относится женщина.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина
2. Что произошло в моём организме?	Знание о том, как идёт развитие ребенка; какова физиологическая природа изменений; в чём заключается характер изменений в органах и системах организма.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина
3. Как себя вести?	Знание основных принципов рационального поведения; принципов рациональной диеты, навыков гигиены и ухода за собой; о воздействии вредных привычек, организации режима труда и отдыха.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина
4. Возможные проблемы	Знания методов рационального поведения при дискомфорте; о часто встречающихся акушерских осложнениях; методов самоконтроля за составлением; самоконтроля за А/Д.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина
5. Роды	Знание методов определения сроков родов; симптомов предвестников; процессов проходящих в течение родов; методов самоконтроля в родах; рационального поведения в родах.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина
6. После родов. Нас двое. Грудное вскармливание	Знания, что происходит в организме после родов; в чём принципы послеродового ухода за новорождённым; пограничных состояниях новорождённого; наследственных заболеваний.	Заведующая женской консультацией Л.А. Галочкина

**Программа проведения занятий в
«Школе для пациентов с сахарным диабетом» № 1 в поликлинике**

Темы занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
<p>1. Что такое сахарный диабет, типы сахарного диабета. Нормы сахара крови. Понятие о целевом уровне сахара крови у больного сахарным диабетом. Самоконтроль сахара крови. Ведение дневника самоконтроля. Гликированный гемоглобин.</p>	<p>Знание основных факторов риска развития СД. Обучение пациентов методике измерения глюкозы крови на различных этапах. Самоконтроль.</p>	<p>Врач-эндокринолог Ж.В. Щедрина</p>
<p>2. Питание при сахарном диабете. Определение ИМТ и расчёт 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.</p>	<p>Знание возможных осложнений СД и их предупреждение. Умение определять ИМТ и рассчитывать суточную калорийность.</p>	<p>Врач-эндокринолог Ж.В. Щедрина</p>
<p>3. Лечение сахарного диабета. Сахароснижающие препараты. Показания к инсулинотерапии при сахарном диабете 2 типа. Физическая нагрузка, показания и противопоказания. Паспорт диабетика.</p>	<p>Знание основных принципов лечения и диетотерапии. Знание роли и значения физической активности для здоровья человека.</p>	<p>Врач-эндокринолог Ж.В. Щедрина</p>
<p>4. 1. Инсулинотерапия. Виды инсулинов, схемы инсулинотерапии. Техника инъекций. Хранение инсулина. Коррекция доз при физической нагрузке.</p> <p>2. Хронические микро- и макрососудистые осложнения сахарного диабета. Наблюдение и профилактика. Целевой уровень АД и ХС. Уход за ногами.</p>	<p>Знание видов инсулинов, схем инсулинотерапии, техники инъекций.</p> <p>Значение принципов медикаментозного и немедикаментозного лечения, самоконтроля.</p>	<p>Врач-эндокринолог Ж.В. Щедрина</p>
<p>5. Острые осложнения сахарного диабета. Гипогликемия. Симптомы, причины, первая помощь. Диабетический кетоз, кетоацидоз.</p>	<p>Знать основные симптомы и причины осложнений сахарного диабета. Уметь оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>Врач-эндокринолог Ж.В. Щедрина</p>

**Программа проведения занятий в
«Школе для пациентов с сахарным диабетом» № 2 в стационаре**

Темы занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
<p>1. Что такое сахарный диабет, типы сахарного диабета. Нормы сахара крови. Понятие о целевом уровне сахара крови у больного сахарным диабетом. Самоконтроль сахара крови. Ведение дневника самоконтроля. Гликированный гемоглобин.</p>	<p>Знание основных факторов риска развития СД. Обучение пациентов методике измерения глюкозы крови на различных этапах. Самоконтроль.</p>	<p>Врач-эндокринолог Н.Л. Стукалова</p>
<p>2. Питание при сахарном диабете. Определение ИМТ и расчёт 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.</p>	<p>Знание возможных осложнений СД и их предупреждение. Умение определять ИМТ и рассчитывать суточную калорийность.</p>	<p>Врач-эндокринолог Н.Л. Стукалова</p>
<p>3. Лечение сахарного диабета. Сахароснижающие препараты. Показания к инсулинотерапии при сахарном диабете 2 типа. Физическая нагрузка, показания и противопоказания. Паспорт диабетика.</p>	<p>Знание основных принципов лечения и диетотерапии. Знание роли и значения физической активности для здоровья человека.</p>	<p>Врач-эндокринолог Н.Л. Стукалова</p>
<p>4. 1. Инсулинотерапия. Виды инсулинов, схемы инсулинотерапии. Техника инъекций. Хранение инсулина. Коррекция доз при физической нагрузке. 2. Хронические микро- и макрососудистые осложнения сахарного диабета. Наблюдение и профилактика. Целевой уровень АД и ХС. Уход за ногами.</p>	<p>Знание видов инсулинов, схем инсулинотерапии, техники инъекций. Значение принципов медикаментозного и немедикаментозного лечения, самоконтроля.</p>	<p>Врач-эндокринолог Н.Л. Стукалова</p>
<p>5. Острые осложнения сахарного диабета. Гипогликемия. Симптомы, причины, первая помощь. Диабетический кетоз, кетоацидоз.</p>	<p>Знать основные симптомы и причины осложнений сахарного диабета. Уметь оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>Врач-эндокринолог Н.Л. Стукалова</p>

**Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для больных с заболеваниями атеросклеротического генеза,
гипертонической болезнью и высоким абсолютным
сердечно-сосудистым риском» № 1**

Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
1. Понятие об основных факторах риска ССЗ и их коррекции.	Знать основные факторы риска ССЗ и их коррекцию.	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина
2. Снижение избыточной массы тела, оптимизации физической активности, рациональное питание.	Знать основные принципы снижения избыточной массы тела, способы наращивания физической активности, методы рационального питания.	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина
3. Оказание неотложной помощи при гипертоническом кризе, сердечном приступе.	Знание правил измерения А/Д, правил оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях.	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина
4. Что надо знать о таких факторах риска развития ССЗ как гиперхолестеринемия, дислипидемия?	Знание причин развития гиперхолестеринемии, дислипидемии.	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина
5. Оказание неотложной помощи при острой сердечной недостаточности.	Знание принципов и методов оказания неотложной помощи	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина
6. Оказание неотложной помощи при остром нарушении мозгового кровообращения.	Знание принципов и методов оказания неотложной помощи.	Заведующая отделением медицинской профилактики А.А. Рощупкина

**Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для больных с факторами риска хронических НИЗ/ССЗ» № 2,
на базе отделения медицинской профилактики, выявленных при ДВН**

Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
1. Понятие об основных факторах риска ССЗ и их коррекции.	Знать основные факторы риска ССЗ и их коррекцию.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин
2. Снижение избыточной массы тела, оптимизации физической активности, рациональное питание.	Знать основные принципы снижения избыточной массы тела, способы наращивания физической активности, методы рационального питания.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин
3. Оказание неотложной помощи при гипертоническом кризе, сердечном приступе.	Знание правил измерения А/Д, правил оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин
4. Что надо знать о таких факторах риска развития ССЗ как гиперхолестеринемия, дислипидемия?	Знание причин развития гиперхолестеринемии, дислипидемии.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин
5. Оказание неотложной помощи при острой сердечной недостаточности.	Знание принципов и методов оказания неотложной помощи.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин
6. Оказание неотложной помощи при остром нарушении мозгового кровообращения.	Знание принципов и методов оказания неотложной помощи.	Врач-терапевт отделения медицинской профилактики А.А. Веновитин

Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для пожилых людей» № 1
ответственная за выполнение программы заведующая
терапевтическим отделением О.Г. Орлова

№ п/п	Тема занятий	Исполнители
1.	А. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чём говорят лабораторные анализы и диагностические исследования.</i>	Врачи-терапевты ТО поочередно
2.	А. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета. Бессонница: причины, лечение, профилактика.</i>	Врачи-терапевты ТО поочередно
3.	А. Заболевания органов дыхания. Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВИ.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Лечебные свойства овощей и фруктов. Как освободиться от избытков нитратов. Овощи (картофель, кукуруза, огурец, капуста, помидор, свекла красная, морковь, перец сладкий, лук, чеснок, фасоль); травы (сельдерей, петрушка, укроп, шалфей, кинза, пастернак, мята перечная); фрукты (яблоки, груша, слива, айва, инжир, лимон, абрикос, персик, хурма); ягоды (виноград, малина, смородина черная, крыжовник, клубника, шелковица).</i>	Врачи-терапевты ТО поочередно
4.	А. Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Фитотерапия.</i>	Врачи-терапевты ТО поочередно
5.	А. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка (Запах изо рта. Тошнота. Изжога, рвота и кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия, запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания.</i>	Врач-терапевты ТО поочередно
6.	А. Головная боль: напряжения; мигрень; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей.	Врачи-терапевты ТО поочередно
	В. <i>Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, натрий, калий, магний, кобальт.</i>	Врачи-терапевты ТО поочередно

**Программа проведения занятий в
«Школе здоровья для пожилых людей» № 2**
ответственная за выполнение программы заведующая отделением
общей врачебной практики Т.И. Бабушкина

№ п/ п	Тема занятий	Исполнители
1.	А. Факторы, благоприятствующие долгожительству. Профилактика болезней людей пожилого возраста. Первая доврачебная помощь.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Правила аптечки. Как принимать лекарства. Как покупать лекарства. Лечение гомеопатическими средствами. О чём говорят лабораторные анализы и диагностические исследования.</i>	Врачи-терапевты ОВП поочередно
2.	А. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Средства народной медицины. Атеросклероз. Нарушения сердечного ритма. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия. Гипертоническая болезнь.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Влияние хронического стресса на здоровье. Иммуитет. Рецепты народной медицины для повышения иммунитета. Бессонница: причины, лечение, профилактика.</i>	Врачи-терапевты ОВП поочередно
3.	А. Заболевания органов дыхания. Народные средства лечения. Острый бронхит. Бронхиальная астма. Грипп и ОРВИ.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Лечебные свойства овощей и фруктов. Как освободиться от избытков нитратов. Овощи (картофель, кукуруза, огурец, капуста, помидор, свекла красная, морковь, перец сладкий, лук, чеснок, фасоль); травы (сельдерей, петрушка, укроп, шалфей, кинза, пастернак, мята перечная); фрукты (яблоки, груша, слива, айва, инжир, лимон, абрикос, персик, хурма); ягоды (виноград, малина, смородина черная, крыжовник, клубника, шелковица).</i>	Врачи-терапевты ОВП поочередно
4.	А. Заболевания позвоночника, их профилактика. Строение позвоночника. Осанка. Как вести себя при острой боли в спине. Грыжа межпозвоночных дисков. Остеохондроз позвоночника. Спондилез.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Повседневные советы: как избежать повторения болей. Как правильно сидеть, стоять, поднимать и перемещать тяжести, лежать; каким спортом заниматься. Фитотерапия.</i>	Врачи-терапевты ОВП поочередно
5.	А. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Симптомы больного желудка (Запах изо рта. Тошнота. Изжога, рвота и кровавая рвота, метеоризм, икота, анорексия, запор). Гастрит. Гастродуоденит. Язвенная болезнь. Общие требования к лечению болезней желудка. Средства народной медицины.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Ожирение: причины, формула оценки массы тела. Принципы рационального питания.</i>	Врач-терапевты ОВП поочередно
6.	А. Головная боль: напряжения; мигрень; при болезнях носа и носоглотки; при нервных заболеваниях. Домашние средства лечения. Советы для профилактики головных болей.	Врачи-терапевты ОВП поочередно
	В. <i>Лечебные свойства минералов: медь, железо, алюминий, натрий, калий, магний, кобальт.</i>	Врачи-терапевты ОВП поочередно

Программа проведения занятий в
школе здоровья «Здоровое долголетие»

№ п/п	Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов целям занятия	Ответственный исполнитель
1.	<p>Знакомство с аудиторией. Проверка исходного уровня знаний по вопросам сохранения здоровья. Понятие «здоровье» и знакомство с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний.</p>	<p>Знать основные факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>
2.	<p>Здоровый стиль жизни. Двигательная активность как фактор качественной жизни. Представление о роли оздоровительной гимнастики в формировании ЗОЖ.</p> <p>Последовательность и этапы занятий по оздоровительной гимнастике. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, техника безопасности, оздоровительная ходьба, дыхательная гимнастика, упражнения для гибкости, упражнения для укрепления мышц, упражнения восстановления.</p>	<p>Обучение пациентов основам двигательной активности. Дать представление о роли оздоровительной гимнастики в формировании ЗОЖ.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>
3.	<p>Основы сбалансированного рационального питания. Питание людей зрелого возраста. Возрастные изменения в системе пищеварения.</p>	<p>Знать основные принципы здорового питания. Обучение правилам и принципам сбалансированного рациона.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>
4.	<p>Психическое здоровье, его влияние на развитие и течение заболеваний. Методы преодоления стресса.</p>	<p>Знать о природе стресса, управляемом и неуправляемом, факторах стресса, методах преодоления стресса.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>
5.	<p>Представление о когнитивных функциях. Состояние когнитивных функций у лиц зрелого возраста. Развитие когнитивных расстройств. Тренировка памяти. Комплексы упражнений</p>	<p>Знать когнитивные функции лиц зрелого возраста и как влияет на человека их нарушение.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>
6.	<p>Влияние факторов внешней среды на организм.</p>	<p>Знать основные факторы влияния внешней среды на организм. Уметь самостоятельно измерять АД.</p>	<p>Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина</p>

7.	Методы сохранения здоровья: ответственное отношение к здоровью, регулярное прохождение диспансеризации и профосмотров, выполнение рекомендаций врача.	Знать основы медикаментозного лечения, формировать активное осознанное отношение к регулярному прохождению диспансеризации и профосмотров, выполнению рекомендаций врача.	Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина
8.	Итоговое занятие. Оценка знаний, полученных при прохождении курса. Занятие физкультурой в спортзале.	Подведение итогов занятий. Оценка знаний, полученных при прохождении курса.	Врач-терапевт участковый Л.А. Шелякина

Программа занятий в
«Школе здорового образа жизни»

№	Тема занятий	Критерии эффективности обучения пациентов	Ответственное лицо
1.	Здоровый образ жизни	- Знать основные факторы риска ХЗН	врач Т.И. Бабушкина
2.	Рациональное питание	- Знать принципы здорового питания. - Уметь определить свою идеальную массу тела. - Подсчёт суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого рациона. - Уметь контролировать свой вес при помощи диеты.	врач Т.И. Бабушкина
3.	Психогигиена и взаимоотношение между людьми	- Знать причины и методы преодоления стресса. - Владеть навыками аутогенной тренировки.	врач Н.Н. Гаврилина
4.	Физическая активность и здоровье	- Знать о гиподинамии. - Уметь определить индивидуальную нагрузку. - Уметь оценить тренированность своего здоровья.	врач Н.Н. Гаврилина
5.	Вредные привычки: а) Пивной алкоголизм	- Знать влияние алкоголя на организм. - Формирование алкогольной зависимости. - Особенности течения пивного алкоголизма.	врач О.Г. Орлова
6.	б) Курение и здоровье	- Знать последствия табакокурения. - ИБС и курение. - ХОБЛ и курение. - Уметь определить степень никотиновой зависимости. - Знать современные методы лечения табакокурения. - Оценить степень мотивированности и готовности к отказу от курения.	врач О.Г. Орлова