



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

П Р И К А З

07.07.2025

г. Владивосток

№ 18/пр/637

Об организации деятельности школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями на территории Приморского края

В целях осуществления профилактики неинфекционных заболеваний, исполнения порядков оказания медицинской помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями по профилям «нефрология», «пульмонология», «терапия», «эндокринология», в целях повышения эффективности мероприятий по развитию и совершенствованию оказания медицинской помощи пациентам с хроническими неинфекционными заболеваниями в медицинских организациях Приморского края

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1 перечень школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями (приложение № 1);

1.2 перечень медицинских организаций, на базе которых созданы школы для пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями (приложение № 2);

1.3 методики проведения школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями (приложение № 3).

2. Ведущему консультанту управления проектной деятельности Жиленковой А.Ю. обеспечить соблюдение мероприятий, связанных с официальным опубликованием настоящего приказа, предусмотренных

Постановлением Губернатора Приморского края от 20.04.2020 № 43-пг «Об обеспечении официального опубликования законов Приморского края, правовых актов Губернатора Приморского края, Правительства Приморского края, органов исполнительной власти Приморского края».

3. Приказ министерства здравоохранения Приморского края от 04.03.2025 № 18/пр/208 «Об утверждении Положения об организации деятельности школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями на территории Приморского края» признать утратившим силу.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника отдела организации медицинской помощи взрослому населению управления управления по организации работы первичного звена министерства здравоохранения Приморского края Шутка Е.В.

Министр



Е.Ю. Шестопалов

Занятие 5. Составление пищевого дневника.

ЗАНЯТИЕ 1

Оснащение:

Мультимедийная презентация по теме занятия, наглядные материалы и материалы для распространения: плакаты, буклеты, памятки, брошюры, видеоматериалы, канцелярские товары; методический материал для пациентов по теме занятия (плакаты, брошюры, памятки для пациентов с избыточной массой тела и ожирением), дневники самоконтроля для пациентов.

БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ОБУЧЕНИЕ МЕТОДАМ САМОКОНТРОЛЯ, АНАЛИЗА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРИВЫЧЕК.

Структура и содержание занятия:

1. Вводная часть ~ 15 минут.
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Описание целей обучения.
 - 1.3. Оценка исходных знаний.
2. Информационная часть ~ 25 минут.
 - 2.1. Базовая информация.
 - 2.2. настольная игра «правильная тарелка»
 - 2.3. Обучение методам самоконтроля.
 - 2.4. Обучение анализу поведенческих привычек.
3. Заключительная часть. Подведение итогов. Ответы на вопросы ~10 минут.

ЗАНЯТИЕ 2

Оснащение:

Мультимедийная презентация по теме занятия, напольные весы, сантиметровые ленты, ростомер, биоимпедансметр, калькулятор для подсчета индекса массы тела, наглядные материалы и материалы для распространения: плакаты, буклеты, памятки, брошюры, видеоматериалы, канцелярские товары; методический материал для пациентов по теме занятия (плакаты, брошюры, памятки для пациентов с избыточной массой тела и ожирением), дневники самоконтроля для пациентов.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЕ ТЕЛА И ОЖИРЕНИИ?

Структура и содержание занятия:

1. Вводная часть ~ 5 минут.

Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 25 минут.
 - 2.1. Принципы питания при избыточной массе тела и ожирению.
 - 2.2. Ключевые советы по оптимизации физической активности и самоконтролю
3. Активная часть ~ 15 минут.
 - 3.1. Обучение по составлению диет, формированию и поведению разгрузочных дней.
 - 3.2. Подсчет суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого рациона.
4. Заключительная часть Подведение итогов. Ответы на вопросы, домашнее задание ~ 15 минут.

ЗАНЯТИЕ 3

Оснащение:

Мультимедийная презентация по теме занятия, стандартные дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, буклеты, памятки по физической активности при артериальной гипертонии), опросник по оценке уровня физической активности, таблица для определения интенсивности физических упражнений в

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ.

Структура и содержание занятия:

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть ~ 10 минут.
 - 1.1. Проверка домашнего задания.
 - 1.2. Описание целей занятия.
2. Информационная часть ~ 15 минут.
 - 2.1. Что такое физическая активность и тренированность?
 - 2.2. Какова цель повышения физической активности?
 - 2.3. Типы физических тренировок.
3. Активная часть ~ 15 минут.
 - 3.1. Оценка физической активности.
 - 3.2. Выполнение упражнений.
4. Информационная часть ~ 15 минут.

зависимости от возраста для каждого слушателя.

- 4.1. Как физическая активность влияет на здоровье?
- 4.2. Как избежать осложнений при физических тренировках?
- 4.3. Как повысить повседневную физическую активность?
- Перерыв ~ 10 минут.
5. Активная часть ~ 10 минут.
- 5.1. Проверка усвоения материала.
- 5.2. Как одеваться для занятия физкультурой?
6. Информационная часть ~ 15 минут.
- 6.1. Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
- 6.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
- 6.3. Как оценить эффективность упражнений?
7. Активная часть ~ 5 минут.
- 7.1. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
- 7.2. Как определять частоту пульса?
8. Информационная часть ~ 5 минут.
- 8.1. Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.
- 8.2. Особенности физической активности для лиц с ожирением.
9. Активная часть ~ 5 минут.
- Проверка усвоения материала.
10. Заключительная часть ~ 5 минут.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 4

Оснащение:

Мультимедийная презентация по теме занятия, дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по методам преодоления стресса, вопросник на определение уровня стресса (Л. Ридер) и др. для каждого слушателя. Обзор существующих методик укрепления стрессоустойчивости.

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Структура и содержание занятия:

1. Вводная часть ~ 5 минут.
- Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 10 минут.
- 2.1. Что такое «стресс». Источники стресса.
- 2.2. Влияние стресса на здоровье человека и на пищевое поведение.
- 2.3. Реакция организма на стресс.
- 2.4. Управляемые и неуправляемые стрессоры.
3. Активная часть ~ 10 минут.
- Самооценка уровня стресса.
- Перерыв ~ 10 минут.
4. Информационная часть ~ 10 минут.
- Методы преодоления стресса.
5. Активная часть ~ 10 минут.
- Знакомство с упражнениями на расслабление.
6. Информационная часть ~ 20 минут.
- Знакомство с 3- 5 методиками повышения стрессоустойчивости.
7. Активная часть ~ 10 минут.
- Проверка усвоения материала.
8. Заключительная часть ~ 5 минут.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 5

СОСТАВЛЕНИЕ ПИЩЕВОГО ДНЕВНИКА НА 2 МЕСЯЦА

Оснащение:

Мультимедийная презентация по теме занятия, наглядные материалы (макеты продуктов) и материалы для распространения: плакаты, буклеты, памятки, брошюры, видеоматериалы, канцелярские товары; методический материал для пациентов по теме занятия (плакаты, брошюры, памятки для пациентов с избыточной массой тела и ожирением), дневники самоконтроля для пациентов.

Структура и содержание занятия:

1. Вводная часть ~ 10 минут.
Описание цели занятия.
2. Составление пищевого дневника на 2 месяца – практическая деятельность ~ 30 минут.
3. Двигательная активность ~ 15 минут.
4. Перерыв ~ 10 минут.
5. Продолжение составления пищевого дневника на 2 месяца – практическая деятельность ~ 20 минут.
6. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.
7. Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Обучение пациентов с бронхиальной астмой (БА) в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой (отраслевой классификатор «Сложные комплексные медицинские услуги» - 91500.09.0002-2001, Приказ Минздрава России от 16.07.2001 № 268 «Система стандартизации в здравоохранении Российской Федерации») и классифицируется 04.037.03:

04 - медицинские услуги по профилактике;

037 - пульмонология;

03 - школа для больных бронхиальной астмой.

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля бронхиальной астмы.

Занятие 1. Что такое бронхиальная астма?

Занятие 2. Причины развития бронхиальной астмы. Пикфлоуметрия.

Занятие 3. Лечение бронхиальной астмы.

Занятие 4. Обострение бронхиальной астмы. Как контролировать болезнь?

Занятие 5. Контроль полученных знаний, навыков и умений.

ЗАНЯТИЕ 1

ЧТО ТАКОЕ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА?

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
вопросники по оценке знаний пациентов;
дневники самоконтроля для пациентов бронхиальной астмой;
информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты "Анатомия дыхательных путей", "Вид бронхов вне приступа и во время приступа БА",

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут.
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Описание целей обучения.
 - 1.3. Оценка исходных знаний.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Определение бронхиальной астмы?
 - 2.2. Как устроены дыхательные пути человека?
 - 2.3. Что происходит с бронхами во время приступа БА?
3. Активная часть ~ 10 минут.
Обсуждение факторов, провоцирующих приступ

"Упрощенная схема аллергической реакции" и др.).

ЗАНЯТИЕ 2

Оснащение:

мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия - по возможности; пикфлоуметры (не менее 5), одноразовые картонные мундштуки; дневники пикфлоуметрии и самоконтроля, варианты кривых пикфлоуметрии; информационные материалы для пациентов (памятки "Наиболее аллергенные продукты", "Перекрестная аллергия").

ЗАНЯТИЕ 3

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия; примеры технических средства элиминации - противоклещевые чехлы, акарициды, воздухоочиститель; различные формы доставки лекарственных препаратов - дозированные аэрозольные ингаляторы, порошковые ингаляторы, спейсер, небулайзер; информационные материалы для пациентов (памятки "Как избавиться от клеща домашней пыли?", "Как правильно пользоваться дозированным аэрозольным ингалятором", "Физические упражнения для пациентов с бронхиальной астмой", примеры 3-5 техник дыхательной гимнастики для людей с бронхиальной астмой).

астмы.

Перерыв ~ 10 минут.

4. Информационная часть ~ 15 минут.

Понятие и механизм развития аллергии.

5. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 5 минут.

6. Информационная часть ~ 15 минут.

Как проявляется аллергия?

7. Заключительная часть ~ 10 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ. ПИКФЛОУМЕТРИЯ

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут.

Почему возникает бронхиальная астма?

3. Активная часть ~ 20 минут.

Обсуждение аллергенов и факторов риска развития БА.

Перерыв ~ 10 минут.

4. Информационная часть ~ 20 минут.

4.1. Что такое пикфлоуметрия и зачем она нужна?

4.2. Техника пикфлоуметрии.

4.3. Принципы ведения дневника пикфлоуметрии.

5. Активная часть ~ 20 минут.

Проведение пикфлоуметрии.

6. Заключительная часть ~ 5 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 15 минут.

Элиминационная терапия.

3. Активная часть ~ 5 минут.

Проверка усвоения материала.

4. Информационная часть ~ 10 минут.

Формы доставки лекарственных препаратов.

5. Активная часть ~ 10 минут.

Демонстрация техники использования ингалятора.

Перерыв ~ 10 минут.

6. Информационная часть ~ 15 минут.

Обзор антиастматических препаратов.

7. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 5 минут.

8. Информационная часть ~ 10 минут.

БА и образ жизни.

9. Активная часть ~ 10 минут.

Физические упражнения для пациентов с бронхиальной астмой.

10. Заключительная часть ~ 5 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 4

Оснащение:

мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия - по возможности; информационные материалы по теме занятия ("Уровни контроля над астмой", "Тест по контролю над астмой", "План действий по поддержанию контроля над бронхиальной астмой") для каждого слушателя.

ЗАНЯТИЕ 5

Оснащение:

дневники самоконтроля.

ОБОСТРЕНИЕ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ. КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.
Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Причины, вызывающие обострение БА.
 - 2.2. Как распознать обострение БА?
3. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 5 минут.
4. Информационная часть ~ 15 минут.
Что делать при приступе удушья?
Перерыв ~ 10 минут.
5. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 5.1. Как контролировать БА?
 - 5.2. План самоведения при БА.
6. Активная часть ~ 20 минут.
Тест по контролю над астмой, обсуждение результатов.
7. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

КОНТРОЛЬ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ, НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

Структура и содержание занятия

1. Обсуждение слушателями элиминационных мероприятий, проведенных дома и на работе в течение обучающего цикла ~ 15 минут.
2. Демонстрация и закрепление навыков техники ингаляции с индивидуальным баллончиком (аэрозольным или дозированным) каждым слушателем ~ 20 минут.
3. Демонстрация слушателями техники пикфлоуметрии ~ 10 минут.
Перерыв ~ 10 минут.
4. Представление заполненных дневников пикфлоуметрии и составление планов самоведения ~ 25 минут.
5. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе, ~ 10 минут.
6. Подведение итогов. Ответы на вопросы. Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе ~ 10 минут.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Обучение пациентов с хронической сердечной недостаточностью в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой (отраслевой классификатор «Сложные комплексные медицинские услуги» - 91500.09.0002-2001, Приказ Минздрава России от 16.07.2001 № 268 «Система стандартизации в здравоохранении Российской Федерации») и классифицируется 04.015.002:

- 04 - медицинские услуги по профилактике;
- 015 - кардиология;

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля бронхиальной астмы.

Занятие 1. Что такое бронхиальная астма?

Занятие 2. Причины развития бронхиальной астмы. Пикфлоуметрия.

Занятие 3. Лечение бронхиальной астмы.

Занятие 4. Обострение бронхиальной астмы. Как контролировать болезнь?

Занятие 5. Контроль полученных знаний, навыков и умений.

ЗАНЯТИЕ 1

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
вопросники по оценке знаний пациентов;
дневники самоконтроля для пациентов с ХСН;
информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты "Анатомия сердечно-сосудистой системы" и др.).

Школа для больных с хронической сердечной недостаточностью

«Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы, что такое ХСН»

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут.
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Описание целей обучения.
 - 1.3. Оценка исходных знаний.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
Понятие о сердечно-сосудистой системе, причины формирования сердечно-сосудистой недостаточности.
3. Активная часть ~ 10 минут.
Обсуждение факторов, провоцирующих ХСН
Перерыв ~ 10 минут.
4. Информационная часть ~ 15 минут.
Основные симптомы сердечной недостаточности, механизмы их возникновения. Причины декомпенсации СН
5. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 5 минут.
6. Информационная часть ~ 15 минут.
7. Заключительная часть ~ 10 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 2

Оснащение:

мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия дневники и самоконтроля, информационные материалы для пациентов

«Профилактика ХСН»

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.
Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
Важность нормализации массы тела, умеренной физической активности, отказа от вредных привычек, контроля АД, уровня глюкозы и холестерина для профилактики ХСН
3. Активная часть ~ 20 минут.
Перерыв ~ 10 минут.
4. Информационная часть ~ 20 минут.
Представление об «органах-мишенях»: легкие, почки, головной мозг, кишечник, мышцы, сосуды.
5. Активная часть ~ 20 минут.
Проведение дневника самоконтроля
6. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 3

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
Дневник контроля веса, диуреза, информационные материалы для пациентов

«Самоконтроль при ХСН»

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 15 минут.
Самоконтроль симптомов, АД, веса. Ежедневное взвешивание.
3. Активная часть ~ 5 минут.
Проверка усвоения материала.
4. Информационная часть ~ 10 минут.
Необходимость пролонгированного медикаментозного и немедикаментозного лечения.
Перерыв ~ 10 минут.
5. Информационная часть ~ 15 минут.
Ограничение потребления натрия, жидкости при тяжелой сердечной недостаточности. Отказ от употребления алкоголя, курения. Иммунизация против пневмококковой инфекции и гриппа.
6. Активная часть ~ 10 минут.
Физические упражнения для пациентов с ХСН
10. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 4

Оснащение:

мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия - по возможности; информационные материалы по теме занятия для каждого слушателя.

«Лечение ХСН»

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.
Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
Медикаментозная терапия сердечной недостаточности. Базисная терапия. Диуретическая терапия.
3. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 5 минут.
4. Информационная часть ~ 15 минут.
Действие лекарств/побочные эффекты/признаки развития токсических реакций.
Перерыв ~ 10 минут.
5. Информационная часть ~ 20 минут.
Препараты, использования которых следует избегать, а в случае применения их быть информированным об этом.
6. Активная часть ~ 20 минут.
Тест по контролю над ХСН, обсуждение результатов.
7. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 5

Оснащение:

дневники самоконтроля.

«Повседневный контроль, тревожные симптомы и тактика при декомпенсации ХСН»

Структура и содержание занятия

1. Обсуждение слушателями ~ 15 минут.
2. Демонстрация и закрепление навыков каждым слушателем ~ 20 минут.
Признаки декомпенсации ХСН. Алгоритм действий пациента при декомпенсации ХСН
3. Представление заполненных дневников и

составление планов самоведения ~ 25 минут.

5. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе, ~ 10 минут.

6. Подведение итогов. Ответы на вопросы. Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе ~ 10 минут.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК

Обучение пациентов с хронической болезнью почек (ХБП) на додиализных стадиях в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой.

Тип медицинской профилактической услуги по приказу Минздрава России от 13.10.2017 № 804н В04.025.004 Школа для пациентов с хронической болезнью почек.

Цель обучения в Школе здоровья для пациентов с хронической болезнью почек: предоставить необходимые знания и навыки для активного участия в процессе лечения и профилактики заболеваний почек, повысить у пациентов приверженность к выполнению медицинских рекомендаций.

Основные задачи обучения пациентов в Школе для пациентов с хронической болезнью почек:

- информирование пациента о заболеваниях почек, о факторах риска развития и прогрессирования ХБП;
- повышение ответственности за сохранение своего здоровья и создание мотивации к приверженности по выполнению медицинских рекомендаций;
- мотивирование к оздоровлению, побуждение к принятию активных действий по отказу от вредных привычек;
- обучение пациента методам самоконтроля факторов риска заболеваний почек и осложнений ХБП.

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам ХБП на додиализных стадиях (1-4 стадии).

Занятие 1. Что надо знать о хронической болезни почек? Признаки и симптомы хронической болезни почек. Методы профилактики ХБП.

Занятие 2. Оценка функции почек. Средства сохранения/продления остаточной функции почек. Как лечат ХБП? Стандартные медикаменты, используемые при ХБП.

Занятие 3. Питание пациентов с ХБП. Что надо знать пациенту о питании при заболеваниях почек?

Занятие 4. Физическая активность пациентов с ХБП. Возможности занятия спортом, физические нагрузки и ограничения.

Занятие 5. Реакции на поставленный диагноз хронической болезни почек. Психологическая поддержка пациентов с ХБП.

ЗАНЯТИЕ 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК? ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ХБП

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; опросники по оценке знаний пациентов; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, брошюры, памятки по факторам риска ХБП).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть ~ 15 минут.
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Описание целей обучения.
 - 1.3. Оценка исходных знаний.
 2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Что такое почки, и какова их роль в сохранении и поддержании здоровья?
 - 2.2. Что такое Хроническая болезнь почек (ХБП)? Стадии заболевания почек. Как определить стадию ХБП?
 - 2.3. Что вызывает хроническую болезнь почек?
 - 2.4. Кому угрожает хроническая болезнь почек? Факторы риска ХБП.
 - 2.5. Насколько быстро может развиваться ХБП?
 3. Активная часть ~ 10 минут.
 - 3.1. Какие функции выполняют почки и как дольше сохранить их здоровье?
 - 3.2. Оценка факторов риска ХБП у пациента.
 4. Проверка усвоения материала.
 - Перерыв ~ 10 минут.
 5. Информационная часть ~ 15 минут.
 - 5.1. Какие симптомы характерны для ранних и поздних стадий ХБП?
 - 5.2. Можно ли предотвратить прогрессирование ХБП? Каковы последствия прогрессирования заболевания?
 6. Активная часть ~ 15 минут.
 - 6.1. Можно ли предотвратить заболевание, если я нахожусь в группе риска?
 - 6.2. Что делать, если результаты анализов показали наличие хронической болезни почек?
 7. Заключительная часть ~ 5 минут.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 2. ОЦЕНКА ФУНКЦИИ ПОЧЕК. КАК ЛЕЧАТ ХБП? МЕДИКАМЕНТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ХБП

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, буклеты, памятки по оценке функции почек), тесты для контроля уровня знаний.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Как диагностируется хроническая болезнь почек и определяется стадия ХБП?
 - 2.2. Какие анализы помогают определить ХБП? Маркеры повреждения почек.

2.3. Частота проведения обследований и визитов пациентов с ХБП в поликлинику.

2.4. Что включает в себя лечение хронической болезни почек?

3. Активная часть ~ 20 минут.

3.1. Подготовка к наиболее частым медицинским обследованиям

3.2. Что делать, если результаты анализов показали наличие ХБП?

3.3. Препараты, улучшающие функцию почек и замедляющие прогрессирование ХБП.

Перерыв ~ 10 минут.

4. Информационная часть ~ 20 минут.

4.1. Консервативное лечение ХБП на додиализной стадии.

4.2. Препараты, которые могут ухудшить функцию почек.

4.3. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов у пациентов с ХБП.

4.4. Высокое артериальное давление у пациентов с хронической болезнью почек: возможности контроля

5. Активная часть ~ 20 минут.

5.1. Проверь свои почки. Контроль прогрессирования заболевания почек.

5.2. Методика измерения АД

6. Проверка усвоения материала.

7. Заключительная часть ~ 5 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы, домашнее задание.

Примечание: рекомендовано осветить следующие направления лечения

- Контроль основного заболевания (например, сахарного диабета, гипертензии).
- Контроль артериальной гипертензии, которая часто развивается по мере прогрессирования ХБП.
- Профилактика и лечение костных нарушений (диета, медикаментозное лечение).
- Лечение почечной анемии (лечение препаратами эритропоэтина и железа).
- Коррекция высокого уровня липидов в крови (медикаментозное лечение).
- Избегание приема лекарств, которые могут привести к повреждению почек.
- Прекращение курения.
- Контроль веса (диета, изменение образа жизни).
- Профилактика и лечение инфекций мочевыводящих путей (медикаментозное лечение).

ЗАНЯТИЕ 3. ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ХБП. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ О ПИТАНИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды по теме занятия; дневники питания для пациентов с ХБП, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты "Пирамида фосфора", "Пирамида калия", памятки по правилам питания при ХБП); таблицы энергозатрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания; таблицы с перечнем продуктов, содержащих много натрия, калия, фосфатов; образец

рациона и пример суточного меню для каждого слушателя; наглядные материалы: разнообразные упаковки пищевых продуктов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.
 2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Базовые принципы питания пациентов с ХБП. Помогают ли эти принципы для профилактики заболеваний почек?
 - 2.2. Пирамида рационального питания. Основные проблемы питания у пациентов с ХБП
 - 2.3. Диетотерапия как компонент консервативного лечения пациентов с ХБП.
 3. Активная часть ~ 20 минут.
 - 3.1. Оценка содержимого упаковок пищевых продуктов.
 - 3.2. Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.
 - Перерыв ~ 10 минут.
 4. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 4.1. Рекомендации по уровню потребления белка при ХБП на разных стадиях заболевания.
 - 4.2. Сколько жидкости может употреблять пациент с ХБП?
 - 4.3. Основы диеты с пониженным содержанием натрия. Как ограничить прием соли?
 - 4.4. Основы диеты с пониженным содержанием калия.
 - 4.5. Значение уровня фосфора для организма. Почему у пациентов с ХБП высокий уровень фосфора в крови?
 - 4.6. Значение кальция в организме. Контроль уровня кальция при ХБП.
 - 4.7. Значение железа для организма.
 5. Активная часть ~ 20 минут.
 - 5.1. Рекомендации по ведению пищевого дневника.
 - 5.2. Образец меню на неделю. Образец меню для выходного дня.
 6. Проверка усвоения материала.
 7. Заключительная часть ~ 5 минут.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПАЦИЕНТОВ С ХБП. ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, буклеты, памятки по физической активности при ХБП), таблица для определения интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста для каждого слушателя.

1. Вводная часть ~ 10 минут. Описание целей занятия.
2. Информационная часть ~ 15 минут.
 - 2.1. Поддержание физической активности при ХБП. С чего начать?
 - 2.2. Какова цель повышения физической активности?

- 2.3. Типы физических тренировок.
3. Активная часть ~ 10 минут.
- 3.1. Оценка физической активности.
- 3.2. Выполнение упражнений.
4. Информационная часть ~ 10 минут.
- 4.1. Как физическая активность влияет на здоровье?
- 4.2. Меры предосторожности при физических тренировках?
- 4.3. Как повысить повседневную физическую активность?
- Перерыв ~ 10 минут.
5. Активная часть ~ 10 минут.
- 5.1. Сколько времени мне нужно уделять упражнениям?
- 5.2. Как одеваться для занятия физкультурой?
6. Информационная часть ~ 15 минут.
- 6.1. Правила проведения тренировок при ХБП: виды физической активности, частота, продолжительность, интенсивность.
- 6.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
- 6.3. Как оценить эффективность упражнений?
7. Активная часть ~ 5 минут.
- 7.1. Как мне начать заниматься по программе тренировок?
- 7.2. Какие виды упражнений мне нужно выполнять?
- 7.3. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
8. Информационная часть ~ 5 минут.
- 8.1. Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.
- 8.2. Особенности физической активности для лиц с ожирением.
9. Активная часть ~ 5 минут.
- Проверка усвоения материала.
10. Заключительная часть ~ 5 минут.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 5. РЕАКЦИИ НА ПОСТАВЛЕННЫЙ ДИАГНОЗ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПАЦИЕНТОВ С ХБП

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, буклеты, памятки по психологической поддержке пациентов с ХБП), опросник качества жизни SF-36, тесты для контроля уровня знаний, анкеты по оценке обучения в Школе.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
- 2.1. Психологический стресс и болезнь. Как тревога влияет на Ваш организм? Нормальна ли Ваша реакция на известие о ХБП?
- 2.2. Что определяет эффективное лечение ХБП? Как двигаться вперед, оставляя прошлое позади?
- 2.3. Как перестать волноваться перед медицинскими проверками?
3. Активная часть ~ 10 минут.
- 3.1. Как Вы оцениваете вторжение “болезни” в Вашу жизнь?

3.2. Качество жизни пациента с ХБП. Опросник качества жизни SF-36
Перерыв ~ 10 минут.

4. Информационная часть ~ 20 минут.

4.1. Смогу ли я продолжать работать?

4.2. Смогу ли я ездить в отпуск?

4.3. Будущие отношения. Что я скажу человеку, с которым я недавно начал встречаться?

4.4. Стресс. Каковы признаки и симптомы стресса? Что поможет Вам контролировать стресс?

4.5. Что такое депрессия? Каковы симптомы депрессии? Как Вы можете себе помочь, если у Вас депрессия?

4.6. Что такое психологическая поддержка? Как справиться с тревогой?

5. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 15 минут.

6. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе ~ 10 минут.

7. Заключительная часть ~ 10 минут.

Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе.

07.07.2025

18/пр/6

Перечень школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями

Код услуги	Наименование услуги	Группа пациентов (в среднем 10 пациентов в группе)	Профиль специалиста	Количество занятий
В04.015.001	Школа для больных с артериальной гипертензией	Взрослые и дети с АГ, законные представители детей с АГ	Врач-кардиолог, врач-детский кардиолог, ВОП, врач-терапевт, врач-педиатр	5 занятий по 90 минут
В04.015.002	Школа для больных с сердечной недостаточностью (далее- ХСН)	Взрослые с ХСН	Врач-кардиолог	5 занятий по 90 минут
Школа для пациентов с хронической болезнью почек (далее - ХБП), в том числе:				
В04.025.001	Школа для пациентов, находящихся на хроническом гемодиализе	Взрослые и дети, находящиеся на хроническом гемодиализе, законные представители детей, находящихся на хроническом гемодиализе	Врач-нефролог	5 занятий по 90 минут
В04.025.003	Школа для больных, находящихся на перитониальном диализе	Взрослые и дети, находящиеся на перитониальном диализе, законные представители детей, находящихся на перитониальном диализе	Врач-нефролог	5 занятий по 90 минут
В04.025.004	Школа для пациентов с хронической болезнью почек (далее - ХБП)	Взрослые и дети, страдающие ХБП, законные представители детей с ХБП	Врач-нефролог	5 занятий по 90 минут
В04.037.003	Школа для больных с бронхиальной астмой (далее - БА)	Взрослые и дети с БА, законные представители детей с БА	Врач-пульмонолог	5 занятий по 90 минут
В05.069.008	Школа для пациентов с избыточной массой тела и ожирением	Дети и взрослые с избыточной массой тела и ожирением, законные представители детей с избыточной массой тела и ожирением	Врач-терапевт, врач-педиатр, врач-гастроэнтеролог, врач-эндокринолог	5 занятий по 90 минут

07.07.2025

18/пр/637

**Перечень медицинских организаций, на базе которых созданы
школы для пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями**

I	Медицинские организации (МО), на базе которых функционирует школа для больных с артериальной гипертензией (I10 - I15)	Дети	Взрослые
1	ГБУЗ «Краевая клиническая больница №2»		+
2	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №1»		+
3	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»		+
4	КГБУЗ «Владивостокский клинический многопрофильный медицинский центр №1»		+
5	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №9»		+
6	КГБУЗ «Владивостокская клиническая больница №4»		+
7	КГБУЗ «Артемовская городская больница №1»		+
8	КГБУЗ «Уссурийская центральная городская больница»	+	+
9	КГБУЗ «Находкинская городская больница»		+
10	КГБУЗ «Арсеньевская городская больница»		+
11	КГБУЗ «Партизанская городская больница №1»		+
12	КГБУЗ «Дальнереченская центральная городская больница»		+
13	КГБУЗ «Дальнегорская центральная городская больница»		+
14	ГАУЗ «Красной клинический центр специализированных видов медицинской помощи»	+	
15	КГБУЗ «Лесозаводская ЦГБ»		+
16	КГБУЗ «Спасская ГБ»		+
17	КГБУЗ «Кавалеровская ЦРБ»		+
18	КГБУЗ «Кировская ЦРБ»		+
19	КГБУЗ «Октябрьская ЦРБ»		+
20	КГБУЗ «Пограничная ЦРБ»		+
21	КГБУЗ «Пожарская ЦРБ»		+
22	КГБУЗ «Хорольская ЦРБ»		+
23	КГБУЗ «Шкотовская ЦРБ»		+
	Итого: 23 кабинета		

II	Медицинские организации (МО), на базе которых функционирует для больных с сердечной недостаточностью (I 50)	Дети	Взрослые
1	ГБУЗ «Краевая клиническая больница №2»		+
2	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №1»		+
3	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»		+
5	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №9»		+
6	КГБУЗ «Владивостокская клиническая больница №4»		+
7	КГБУЗ «Артемовская городская больница №1»		+
8	КГБУЗ «Уссурийская центральная городская больница»		+
9	КГБУЗ «Кавалеровская ЦРБ»		+
10	КГБУЗ «Находкинская городская больница»		+

11	КГБУЗ «Арсеньевская городская больница»		+
12	КГБУЗ «Партизанская городская больница №1»		+
13	КГБУЗ «Дальнереченская центральная городская больница»		+
14	КГБУЗ «Дальнегорская центральная городская больница»		+
15	КГБУЗ «Кировская ЦРБ»		+
16	КГБУЗ «Октябрьская ЦРБ»		+
17	КГБУЗ «Пограничная ЦРБ»		+
18	КГБУЗ «Пожарская ЦРБ»		+
19	КГБУЗ «Хорольская ЦРБ»		+
	Итого: 19 кабинетов		

III	Медицинские организации (МО), на базе которых функционирует для больных с бронхиальной астмой (J45- J46)	Дети	Взрослые
1	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»		+
2	ГАУЗ «Краевой клинический центр специализированных видов медицинской помощи»	+	
3	КГБУЗ «Находкинская городская больница»		+
4	КГБУЗ «Владивостокская детская поликлиника №3»		+
5	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №9»		+
3	Итого 5 кабинетов		

IV	Медицинские организации (МО), на базе которых функционирует школа для больных с хронической болезнью почек, в том числе находящихся на хроническом гемодиализе/перитонеальном диализе (N 18.1 - N18.5, N18.9)	Дети	Взрослые
1	КГБУЗ «Владивостокский клинический многопрофильный медицинский центр №1»		+
2	КГБУЗ «Артемовская городская больница №1»		+
3	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №9»		+
4	КГБУЗ «Уссурийская центральная городская больница»		+
5	КГБУЗ «Находкинская городская больница»		+
6	КГБУЗ «Лесозаводская центральная городская больница»		+
7	КГБУЗ «Дальнегорская центральная городская больница»		+
8	ГБУЗ «Краевая детская клиническая больница №1»	+	
	Итого: 8 кабинетов		

V	Медицинские организации (МО), на базе которых функционирует школа для пациентов с избыточной массой тела и ожирением (E65-E68)	Дети	Взрослые
1	ГБУЗ «Краевая детская клиническая больница № 1»	+	
2	КГБУЗ «Владивостокская детская поликлиника № 3»	+	
3	КГБУЗ «Владивостокская детская поликлиника № 2»	+	
4	КГБУЗ «Владивостокская детская поликлиника № 2»	+	
5	КГБУЗ «Артемовская детская больница»	+	
6	ГБУЗ «Краевая клиническая больница №2»		+
7	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №1»		+
8	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»		+
9	КГБУЗ «Владивостокский клинический многопрофильный медицинский центр №1»		+
10	КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №9»		+

11	КГБУЗ «Владивостокская клиническая больница №4»		+
12	КГБУЗ «Артемовская городская больница №1»		+
13	КГБУЗ «Уссурийская центральная городская больница»	+	+
14	КГБУЗ «Спасская городская больница»	+	+
15	КГБУЗ «Находкинская городская больница»	+	+
16	КГБУЗ «Арсеньевская городская больница»	+	+
17	КГБУЗ «Партизанская городская больница №1»	+	+
18	КГБУЗ «Дальнереченская центральная городская больница»	+	+
19	КГБУЗ «Дальнегорская центральная городская больница»	+	+
20	ГАУЗ «Краевой клинический центр специализированных видов медицинской помощи»	+	
	Итого: 20 кабинетов		

07.07.2025

18/пр/637

Методики проведения школ для больных с хроническими неинфекционными заболеваниями

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Обучение пациентов с артериальной гипертонией (АГ) в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой (отраслевой классификатор «Сложные комплексные медицинские услуги» - 91500.09.0002-2001, Приказ Минздрава России от 16.07.2001 № 268 «Система стандартизации в здравоохранении Российской Федерации») и классифицируется 04.015.01:

04 - медицинские услуги по профилактике;

015 - кардиология;

01 - школа для больных с АГ.

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля АГ.

Занятие 1. Что надо знать об артериальной гипертонии?

Занятие 2. Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертонии?

Занятие 3. Физическая активность и здоровье.

Занятие 4. Стресс и здоровье.

Занятие 5. Медикаментозное лечение артериальной гипертонии.

ЗАНЯТИЕ 1

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
тонометры - не менее 5 (желательно автоматические);
напольные весы,
ростомер,
таблицы для определения индекса массы тела,
калькулятор для подсчета индекса массы тела,
сантиметр для измерения окружности талии;
стандартные дневники самоконтроля для пациентов артериальной гипертонией,
вопросники по оценке знаний пациентов;
информационные материалы для пациентов по теме занятия

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ?

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут.
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Описание целей обучения.
 - 1.3. Оценка исходных знаний.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Что такое артериальное давление и какой уровень артериального давления принято считать нормальным?
 - 2.2. Что такое артериальная гипертония?
 - 2.3. Факторы риска артериальной гипертонии.
 - 2.4. Изменения в организме при артериальной гипертонии.
 - 2.5. «Органы-мишени» при артериальной гипертонии.
3. Активная часть ~ 10 минут.
4. Проверка усвоения материала.
- Перерыв ~ 10 минут.
5. Информационная часть ~ 15 минут.
 - 5.1. Проявления артериальной гипертонии.

(плакаты, брошюры, памятки по факторам риска АГ и самопомощи при гипертоническом кризе); образцы упаковок препаратов для лечения артериальной гипертензии, купирования гипертонического криза и приступа стенокардии.

ЗАНЯТИЕ 2

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
дневники для пациентов артериальной гипертензией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакат "Пирамида здорового питания", памятки по правилам здорового питания, питанию при артериальной гипертензии);
таблицы энергозатрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания,
перечень продуктов, содержащих много натрия,
образец рациона и пример суточного меню для каждого слушателя;
наглядные материалы:
разнообразные упаковки пищевых продуктов

ЗАНЯТИЕ 3

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия,
стандартные дневники для пациентов артериальной гипертензией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты, буклеты, памятки по физической активности

5.2. Что такое гипертонический криз?

5.3. Осложнения артериальной гипертензии: инсульт и инфаркт миокарда.

6. Активная часть ~ 15 минут.

7. Измерение роста, веса, окружности талии, подсчет индекса массы тела и определение должного веса каждого слушателя.

8. Информационная часть ~ 5 минут.

9. Как правильно измерять артериальное давление?

10. Активная часть ~ 5 минут.

11. Измерение артериального давления.

12. Заключительная часть ~ 5 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы, домашнее задание.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ О ПИТАНИИ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ?

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут.

2.1. Принципы здорового питания.

2.2. Пирамида рационального питания.

3. Активная часть ~ 20 минут.

3.1. Оценка содержимого упаковок пищевых продуктов.

3.2. Подсчет суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого рациона.

Перерыв ~ 10 минут.

4. Информационная часть ~ 20 минут.

4.1. Как влияет питание на артериальную гипертензию?

4.2. Особенности питания при артериальной гипертензии.

4.3. Особенности питания при избыточной массе тела.

5. Активная часть ~ 20 минут.

5.1. Составление суточного меню для пациента с артериальной гипертензией.

5.2. Проверка усвоения материала.

6. Заключительная часть ~ 5 минут.

Подведение итогов. Ответы на вопросы, домашнее задание.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 10 минут.

1.1. Проверка домашнего задания.

1.2. Описание целей занятия.

2. Информационная часть ~ 15 минут.

2.1. Что такое физическая активность и тренированность?

2.2. Какова цель повышения физической активности?

2.3. Типы физических тренировок.

при артериальной гипертонии),
опросник по оценке уровня
физической активности,
таблица для определения
интенсивности физических
упражнений в зависимости от
возраста для каждого слушателя.

3. Активная часть ~ 10 минут.
 - 3.1. Оценка физической активности.
 - 3.2. Выполнение упражнений.
4. Информационная часть ~ 10 минут.
 - 4.1. Как физическая активность влияет на здоровье?
 - 4.2. Как избежать осложнений при физических тренировках?
 - 4.3. Как повысить повседневную физическую активность?
- Перерыв ~ 10 минут.
5. Активная часть ~ 10 минут.
 - 5.1. Проверка усвоения материала.
 - 5.2. Как одеваться для занятия физкультурой?
6. Информационная часть ~ 15 минут.
 - 6.1. Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
 - 6.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
 - 6.3. Как оценить эффективность упражнений?
7. Активная часть ~ 5 минут.
 - 7.1. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
 - 7.2. Как определять частоту пульса?
8. Информационная часть ~ 5 минут.
 - 8.1. Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.
 - 8.2. Особенности физической активности для лиц с ожирением.
9. Активная часть ~ 5 минут.
Проверка усвоения материала.
10. Заключительная часть ~ 5 минут.
Подведение итогов. Ответы на вопросы.

ЗАНЯТИЕ 4

Оснащение:

мультимедийная презентация по
теме занятия,
дневники для пациентов
артериальной гипертонией,
информационные материалы для
пациентов по методам преодоления
стресса,
вопросник на определение уровня
стресса (Л. Ридер) и др. для каждого
слушателя.
Обзор существующих методик
укрепления стрессоустойчивости с
примерами, не менее 3.

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут.
Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Что такое «стресс». Источники стресса.
 - 2.2. Влияние стресса на здоровье человека.
 - 2.3. Реакция организма на стресс.
 - 2.4. Управляемые и неуправляемые стрессоры.
3. Активная часть ~ 15 минут.
Самооценка уровня стресса.
Перерыв ~ 10 минут.
4. Информационная часть ~ 15 минут.
Методы преодоления стресса.
5. Активная часть ~ 10 минут.
Знакомство с упражнениями на расслабление.
6. Информационная часть ~ 10 минут.
Несколько жизненных принципов и советов,
которые помогут избежать стресса.
7. Активная часть ~ 10 минут.
Проверка усвоения материала.
8. Заключительная часть ~ 5 минут.

ЗАНЯТИЕ 5

Оснащение:

мультимедийная презентация по теме занятия;
дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятка "Медикаментозное лечение артериальной гипертонии"), тесты для контроля уровня знаний, анкеты по оценке обучения в Школе.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут. Описание цели занятия.
2. Информационная часть ~ 20 минут.
 - 2.1. Цель лечения артериальной гипертонии.
 - 2.2. Что определяет эффективность лечения АГ?
 - 2.3. Немедикаментозное лечение АГ.
 - 2.4. Принципы лекарственной терапии.
3. Активная часть (вопросы - ответы) ~ 10 минут.
Перерыв ~ 10 минут.
4. Информационная часть ~ 20 минут.
Основные группы современных лекарств, снижающих артериальное давление, механизмы, их действия и побочные эффекты.
5. Активная часть ~ 15 минут.
 - 5.1. Проверка усвоения материала.
 - 5.2. Проверка записей в дневнике давления.
6. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе ~ 10 минут.
7. Заключительная часть ~ 10 минут.
Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПО СНИЖЕНИЮ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЮ

Обучение пациентов с избыточной массой тела и ожирением в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой (отраслевой классификатор «Сложные комплексные медицинские услуги» - 91500.09.0002-2001, Приказ Минздрава России от 16.07.2001 № 268 «Система стандартизации в здравоохранении - Российской Федерации») и классифицируется В05.069.008:

В05 - медицинские услуги по профилактике;

069 - прочие;

008 - школа для пациентов с избыточной массой тела и ожирением.

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам избыточной массы тела и ожирения.

Занятие 1. Базовая информация и обучение методам самоконтроля, анализа собственных поведенческих привычек, сопряженных с формированием алиментарно-зависимых и негативно влияющих на здоровье факторов риска неинфекционных заболеваний.

Занятие 2. Детальный анализ и обучение принципам питания при избыточной массе тела и ожирению, составлению диет, формированию и поведению разгрузочных дней, ключевые советы по оптимизации физической активности и самоконтролю.

Занятие 3. Физическая активность и здоровье.

Занятие 4. Стресс и здоровье. Влияние стресса на пищевое поведение.