

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение здравоохранения
Амурской области
«ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА № 3»
г. Благовещенск

ПРИКАЗ

09.01.2023 г.

№ 49

«Об организации
Школ здоровья в
ГАУЗ АО «ГП№3»

Одним из наиболее перспективных направлений в профилактике и лечении неинфекционных заболеваний для достижения контроля над основными проявлениями заболеваний и предупреждения осложнений является обучение пациентов в форме Школ здоровья.

Школа здоровья – организационная форма группового консультирования, гигиенического обучения и воспитания, являющаяся комплексной медицинской профилактической услугой. Сохраняется высокая потребность в обучении пациентов с артериальной гипертонией, сахарным диабетом, бронхиальной астмой, пациентов с хронической сердечной недостаточностью, с ишемической болезнью сердца, пациентов перенесших инсульт и инфаркт миокарда.

В целях эффективной работы и совершенствования деятельности Школ здоровья для пациентов в ГАУЗ АО «ГП№3»

Приказываю:

1. Утвердить:

- а) положение о Школе здоровья (приложение № 1);
- б) программу занятий для Школ здоровья (приложение № 2):
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертонией;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов с бронхиальной астмой;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов с сахарным диабетом 2 типа;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов с хронической сердечной недостаточностью;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов с ишемической болезнью сердца;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов перенесших инсульт;
 - методику проведения занятий в Школе здоровья для пациентов перенесших инфаркт миокарда
- в) график работы (приложение № 3);
- г) порядок и формы направления пациентов на обучение в «Школе», помещение для проведения занятий, перечень оборудования (приложение № 4);

2. Назначить ответственными лицами за организацию выполнения работы в школах здоровья и отчетность:

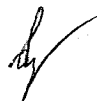
- Заведующих терапевтических отделений № 1,2,3 (Сапрыкину Д.А, Сазонову С.В., Зимину С.С, врачей терапевтов участковых и фельдшеров здравпунктов)- за работу в школах здоровья для пациентов с гипертонической болезнью, бронхиальной астмой.
- Заведующую терапевтическим отделением № 4 (Тимошенко О.П., врачей кардиологов, эндокринологов, невропатологов, пульмонолога)- за работу в школах здоровья для пациентов с гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, Сахарным диабетом, для пациентов с хронической сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца, перенесших инфаркт и инсульт.
- Заведующей отделением медицинской профилактики (Калмыкову Е.С.)- обеспечить и разработать памятки, буклеты, листовки и другие виды санитарно-просветительских материалов для работы школ здоровья.

* Ежемесячно до 5 числа следующего месяца направлять отчет по обученным лицам в школах здоровья и числом охваченных лиц с формированием здорового образа жизни в ГБУЗ АО (ГБУЗ АО «АОЦОЗ И МП»)

* Ежегодно предоставлять в период сдачи годового статистического отчета ЛПУ в форме № 30 «Сведения о лечебно-профилактическом учреждении» и в форме «Сведения о деятельности ЛПУ по медицинской профилактике».

4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя главного врача по медицинской части Ключко Н.В.

Главный врач



Е.С. Жарновникова

ПОЛОЖЕНИЕ о Школе здоровья

1. Общие положения

1.1. Основная цель Школы здоровья – оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской профилактической помощи населению.

1.2. Школа здоровья (далее Школа) создается на базе амбулаторно-поликлинического учреждения, в том числе отделения медицинской профилактики, терапевтического отделения.

1.3. Школа организуется приказом главного врача учреждения здравоохранения для каждого вида Школ в рамках штатного расписания. В приказе утверждается руководитель Школы, порядок и формы направления пациентов на обучение в Школе, график проведения Школы на год.

1.4. Руководство Школой осуществляет медицинский работник имеющий соответствующую специальность.

1.5. Работа Школы осуществляется в соответствии с настоящим Положением.

1.6. Занятия в Школе имеют право проводить медицинские работники, в т.ч. врач, фельдшер, инструктор по гигиеническому воспитанию, медицинская сестра, имеющие документ о прохождении цикла тематического усовершенствования, дающего право на обучение пациентов. Периодичность обучения на цикле тематического усовершенствования – не реже 1 раза в 5 лет. Ответственность за подготовку специалистов для проведения Школ несет руководитель ЛПУ.

1.7. В Школу для пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями направляются пациенты с неосложненным течением артериальной гипертензии, бронхиальной астмой вне выраженного обострения, сахарным диабетом 2 типа без инсулинопотребности и в отсутствие декомпенсации заболевания.

1.8. В Школу для курящих пациентов направляются желающие бросить курить.

1.9. Обучение по групповой методике не проводится больным со значительной потерей зрения, слуха, с интеллектуально-мнестическими и эмоционально-психическими расстройствами.

1.10. Цикл обучения в Школе для пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями включает в себя 5 занятий по 50-70 минут. Рекомендуемая частота занятий – 1–2 раза в неделю в амбулаторно-поликлиническом учреждении или 3–5 раз во время консультативного приема специалиста.

1.11. Цикл обучения в Школе для желающих бросить курить составляет 2 занятия по 145 минут с периодичностью – 1–2 занятия в неделю и телефонное консультирование (160 минут).

1.12. Рекомендуемая численность пациентов в группе – от 3-х до 6-ти человек.

1.13. Пациенты направляются на занятия в Школе лечащим врачом, врачом или специалистами любого профиля.

1.14. Организационные модели Школы здоровья могут включать две схемы: 1 – обучение пациентов на всех занятиях курса проводит один специалист; 2 – обучение пациентов проводится различными специалистами в зависимости от их наличия и квалификации. В соответствии с тематикой Школы здоровья и конкретного занятия могут принимать участие участковый врач, кардиолог, пульмонолог, эндокринолог, терапевт.

1.15. Анализ деятельности и контроль качества обучения пациентов в Школе осуществляется руководителем Школы. Отчет о работе Школы осуществляется ежемесячно в ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и ежегодно предоставляется в период сдачи годового статистического отчета ЛПУ в форме № 30 «Сведения о лечебно-профилактическом учреждении» и в форме «Сведения о деятельности ЛПУ по медицинской профилактике».

2. Задачи Школы здоровья

2.1. Основными задачами Школы для пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями являются:

- повышение информированности пациентов о заболевании и его факторов риска;
- повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- формирование у пациентов практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

2.2. Основными задачами Школы для желающих бросить курить являются:

- повышение информированности слушателей о влиянии компонентов табачного дыма на здоровье, об эффективных методиках отказа от курения;
- определение курительного статуса;
- повышение мотивации к отказу от курения;
- разработка индивидуального плана по отказу от курения;
- повышение ответственности слушателей за сохранение своего здоровья;

3. Основная деятельность Школы здоровья

3.1. Обучение пациентов по типовым программам.

3.2. Контроль уровня полученных знаний, умений и навыков у обученных в Школе.

3.3. Оценка организации и качества обучения в Школе.

4. Табель оснащения Школы здоровья

4.1. Обязательное оборудование Школы:

- помещение для занятий площадью 4 м² на 1 место, не менее 24 м²;
- столы и стулья в количестве 15 штук;
- доска (большой блокнот – флипчарт), мелки, бумага, фломастеры, ручки, карандаши;
- информационные материалы для пациентов (дневники, памятки, буклеты, плакаты и пр.).

4.2. Дополнительное (желательное) оборудование Школы:

- проектор (мультимедиа), компьютер, экран;
- принтер, ксерокс, программное обеспечение для создания и обновления базы данных на прошедших обучение пациентов;
- аудио- и видеоаппаратура и аудио- и видеоматериалы;
- актовый зал.

4.3. Обязательное оснащение в зависимости от профиля Школы:

Школа здоровья для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями – тонометры – не менее 5 (желательно автоматические), фонендоскопы (при наличии механических или полуавтоматических тонометров); напольные весы, ростомер, сантиметр для измерения окружности талии; препараты для лечения гипертонического криза (каптоприл, клонидин) и приступа стенокардии (нитроглицерин).

Школа здоровья для пациентов с заболеваниями легких – пикфлоуметры – не менее 5, мундштуки (загубники) картонные одноразовые; различные формы доставки лекарственных препаратов – дозированные аэрозольные ингаляторы, порошковые ингаляторы, спейсер, небулайзер.

Школа здоровья для пациентов с сахарным диабетом 2 типа – визуальные тест-полоски для определения сахара в крови и/или глюкометр с тест-полосками, скарификаторы (ланцеты) автоматические одноразовые стерильные, салфетки спиртовые для инъекций одноразовые, ватные шарики; тонометры – не менее 5 (желательно автоматические), фонендоскопы (при наличии механических или полуавтоматических тонометров); напольные весы, ростомер, сантиметр для измерения окружности талии; продукты (или упаковки от продуктов), содержащие легкоусвояемые углеводы (кусочки сахара, сладкие напитки, фруктовые соки), препарат, содержащий глюкагон.

Школа для желающих бросить курить – газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смокелайзер, загубники картонные одноразовые.

5. Обязанности руководителя Школы здоровья

- 5.1. Обеспечение регулярной деятельности Школы.
- 5.2. Контроль уровня знаний, приобретенных пациентами в Школе.
- 5.3. Оценка организации и качества обучения в Школе.
- 5.4. Координация деятельности со специалистами других подразделений.
- 5.5. Ежегодное представление отчета о работе Школы.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

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 МЗ РФ № 268 от 16.07.2001 г. «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

Что надо знать об артериальной гипертонии?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; 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; дневники самоконтроля для пациентов артериальной гипертонией (могут представлять собой обычную тетрадь), вопросники по оценке знаний пациентов; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты «Органы-мишени при АГ», «10-летний риск смерти от ССЗ в популяциях с высоким риском ССЗ (таблица SCORE)», памятки по факторам риска АГ и самопомощи при гипертоническом кризе); препараты для лечения гипертонического криза (каптоприл, клонидин) и приступа стенокардии (нитроглицерин).

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

Проверка усвоения материала.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 15 минут

- 4.1. Проявления артериальной гипертонии.

4.2. Что такое гипертонический криз?

4.3. Осложнения артериальной гипертензии: инсульт и инфаркт миокарда.

5. Активная часть ~ 15 минут

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

6. Информационная часть ~ 5 минут

Как правильно измерять артериальное давление?

7. Активная часть ~ 5 минут

Измерение артериального давления.

8. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 2

Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертензии?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; 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 энерготрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания, перечень продуктов, содержащих много натрия, образец рациона и пример суточного меню для каждого слушателя; разнообразные упаковки пищевых продуктов.

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 энерготрат 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

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 3

Физическая активность и здоровье

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов артериальной гипертензией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятки по физической активности при артериальной гипертензии), опросник по оценке уровня физической активности, таблица для определения интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста для каждого слушателя.

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 ~ 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

Ответы на вопросы.

Занятие 4 Стресс и здоровье

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по методам преодоления стресса, вопросник на определение уровня стресса (Л. Ридер) для каждого слушателя.

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

Ответы на вопросы.

Занятие 5

Медикаментозное лечение артериальной гипертонии

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; 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.

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 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 МЗ РФ № 268 от 16.07.2001 г. «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 или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; вопросники по оценке знаний пациентов; дневники самоконтроля для пациентов бронхиальной астмой (могут представлять собой обычную тетрадь); информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакаты «Анатомия дыхательных путей», «Вид бронхов вне приступа и во время приступа БА», «Упрощенная схема аллергической реакции»).

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 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

Ответы на вопросы.

Занятие 2

Причины развития бронхиальной астмы. Пикфлоуметрия

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»).

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

Ответы на вопросы.

Занятие 3 Лечение бронхиальной астмы

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; технические 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»).

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**
Ответы на вопросы.

Занятие 4 Обострение бронхиальной астмы. Как контролировать болезнь?

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.

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

Ответы на вопросы.

Занятие 5

Контроль полученных знаний, навыков и умений

Оснащение: дневники самоконтроля.

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. Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе ~ 10 минут.

**Методика проведения занятий в Школе здоровья
для пациентов с сахарным диабетом 2 типа**

Обучение пациентов с сахарным диабетом 2 типа (СД) в Школе здоровья является комплексной медицинской профилактической услугой (отраслевой классификатор «Сложные комплексные медицинские услуги» - 91500.09.0002-2001, приказ МЗ РФ № 268 от 16.07.2001 г. «Система стандартизации в здравоохранении Российской Федерации») и классифицируется 04.012.01:

- 04 – медицинские услуги по профилактике;
- 012 – диабетология;
- 01 – Школа для больных с сахарным диабетом.

Полный цикл состоит из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля сахарного диабета 2 типа.

Занятие 1. Что надо знать о сахарном диабете 2 типа?

Занятие 2. Самоконтроль при сахарном диабете 2 типа.

Занятие 3. Питание при сахарном диабете 2 типа.

Занятие 4. Физическая активность при сахарном диабете. Медикаментозная терапия при сахарном диабете 2 типа.

Занятие 5. Осложнения сахарного диабета.

Занятие 1

Что надо знать о сахарном диабете 2 типа?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники самоконтроля для пациентов сахарным диабетом 2 типа (могут представлять собой обычную тетрадь), вопросники по оценке знаний пациентов; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакат «Схема действия инсулина», памятки «Что такое сахарный диабет 2 типа», «Гипогликемия: как распознать и справиться»); продукты (или упаковки

от продуктов), содержащие легкоусвояемые углеводы (кусочки сахара, сладкие напитки, фруктовые соки), препарат, содержащий глюкагон.

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 сахарный диабет?
- 2.2. Уровни сахара в крови.
- 2.3. Механизм регулирования уровня сахара крови.
- 2.4. Типы сахарного диабета.

3. Активная часть ~ 15 минут

Проверка усвоения материала.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 20 минут

- 4.1. Симптомы повышенного уровня сахара крови.
- 4.2. Гипогликемия.
- 4.3. Цели в лечении сахарного диабета.

5. Активная часть ~ 15 минут

Обсуждение тактики при гипогликемии.

6. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы.

Занятие 2

Самоконтроль при сахарном диабете 2 типа.

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов сахарным диабетом 2 типа; тонометры – не менее 5 (желательно автоматические), напольные весы, ростомер, таблицы для определения индекса массы тела или калькулятор для подсчета индекса массы тела, сантиметр для измерения окружности талии; информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакат «10-летний риск смерти от ССЗ в популяциях с высоким риском ССЗ (таблица SCORE)», памятка «Как пользоваться глюкометром»), образец дневника самоконтроля при сахарном диабете 2 типа; визуальные тест-полоски для определения сахара в крови и/или глюкометр с тест-полосками, скарификаторы (ланцеты) автоматические одноразовые стерильные, салфетки спиртовые для инъекций одноразовые, ватные шарики.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание целей занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Для чего нужен самоконтроль при СД 2 типа.
- 2.2. Виды самоконтроля.
- 2.3. Режим самоконтроля.
- 2.4. Что такое гликированный гемоглобин?
- 2.5. Дневник самоконтроля.

3. Активная часть ~ 10 минут

Определение уровня глюкозы крови с помощью глюкометра.

4. Информационная часть ~ 10 минут

- 4.1. Диабет и сердечно-сосудистые заболевания.
- 4.2. Контроль факторов риска сердечно-сосудистых осложнений при сахарном диабете.

Перерыв ~ 10 минут

5. Активная часть ~ 15 минут

Измерение роста, веса, окружности талии, подсчет индекса массы тела.

6. Информационная часть ~ 5 минут

Как правильно измерять артериальное давление?

7. Активная часть ~ 20 минут

Измерение артериального давления.

8. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы.

Занятие 3

Питание при сахарном диабете 2 типа

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов сахарным диабетом, информационные материалы для пациентов по теме занятия (плакат «Пирамида здорового питания», памятки по правилам здорового питания, питанию при сахарном диабете 2 типа); таблицы энерготрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания для каждого слушателя; разнообразные упаковки пищевых продуктов.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

2.1. Роль питания в лечении диабета.

2.2. Принципы здорового питания.

2.3. Пирамида рационального питания.

2.4. Принципы питания при нормальном весе.

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. Сахарный диабет 2 типа и избыточный вес.

4.2. Питание больных диабетом 2 типа с избыточным весом.

4.3. Питание больных диабетом 2 типа с сопутствующей гипертонией и повышенным уровнем холестерина.

5. Активная часть ~ 20 минут

5.1. Составление суточного меню для пациента с сахарным диабетом.

5.2. Проверка усвоения материала.

6. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 4

Физическая активность при сахарном диабете 2 типа.

Медикаментозное лечение сахарного диабета 2 типа.

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов сахарным диабетом 2 типа; информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятки по физической активности при сахарном диабете 2 типа), опросник по оценке уровня физической активности, таблица для определения интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста для каждого слушателя.

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. Роль физической активности в лечении диабета.

- 2.2. Типы физических тренировок.
- 2.3. Как повысить повседневную физическую активность?
- 3. Активная часть ~ 10 минут**
- 3.1. Оценка физической активности.
- 3.2. Выполнение упражнений.
- 4. Информационная часть ~ 10 минут**
- 4.1. Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
- 4.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
- 4.3. Особенности физической активности при сахарном диабете.
- Перерыв ~ 10 минут**
- 5. Активная часть ~ 20 минут**
- 5.1. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
- 5.2. Как определять частоту пульса?
- 5.3. Проверка усвоения материала.
- 6. Информационная часть ~ 20 минут**
- 6.1. Когда назначают сахароснижающие препараты?
- 6.2. Современные сахароснижающие препараты.
- 6.3. Когда назначают инсулин?
- 7. Заключительная часть ~ 5 минут**
- Ответы на вопросы.

Занятие 5

Осложнения сахарного диабета.

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; дневники для пациентов сахарным диабетом 2 типа, информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятки «осложнения сахарного диабета», «уход за ногами при диабете»), 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 ~ 15 минут**
- 2.1. В каких органах развиваются осложнения при диабете?
- 2.2. Поражение глаз при диабете.
- 2.3. Поражение почек при диабете.
- 3. Активная часть (вопросы-ответы) ~ 5 минут**
- 4. Информационная часть ~ 10 минут**
Поражения ног при диабете.
- 5. Активная часть ~ 10 минут**
Правила ухода за ногами.
- Перерыв ~ 10 минут**
- 6. Активная часть ~ 10 минут**
Контрольные исследования при сахарном диабете 2 типа.
- 7. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе ~ 20 минут**
- 8. Заключительная часть ~ 15 минут**
Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе.

**Методика проведения занятий в Школе здоровья
для желающих бросить курить**

Полный цикл включает 2 занятия по 145 минут, телефонное и индивидуальное консультирование (160 минут).

Занятие 1. Курение и здоровье.

Занятие 2. Как отказаться от табачной зависимости.

**Занятие 1
Курение и здоровье.**

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смокелайзер, загубники картонные одноразовые; карта слушателя; анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения, анкета для определения степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема), анкета для определения уровня мотивации к отказу от курения для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников.
- 1.2. Обзор тематики, продолжительности занятий, описание цели первого занятия.

2. Активная часть ~ 10 минут

Выявление отношения к курению.

3. Информационная часть ~ 15 минут

- 3.1. Факторы, определяющие здоровье.
- 3.2. Компоненты табачного дыма.
- 3.3. Влияние курения на здоровье человека.
- 3.4. Легкие сигареты – миф или реальность?

4. Активная часть ~ 10 минут

Определение угарного газа (СО) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе.

Перерыв ~ 10 минут

5. Информационная часть ~ 10 минут

- 5.1. Стадии курения.
- 5.2. Курительный статус.

6. Активная часть ~ 20 минут

Оценка типа курительного поведения (анкета Д. Хорна).

7. Информационная часть ~ 10 минут

Причины закуривания и курения.

8. Активная часть ~ 5 минут

Расчет индекса пачка/лет.

Перерыв ~ 10 минут

9. Информационная часть ~ 5 минут

Формирование зависимости от никотина.

10. Активная часть ~ 10 минут

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема).

11. Информационная часть ~ 15 минут

Современные методы лечения табачной зависимости – обзор.

12. Активная часть ~ 5 минут

Оценка степени мотивации к отказу от курения.

13. Информационная часть ~ 10 минут

- 13.1. Отказ от курения: чего можно опасаться?
- 13.2. Что дает отказ от курения.

14. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 2

Как отказаться от табачной зависимости.

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды к оверхед-проектору по теме занятия – по возможности; индивидуальная карта слушателя; брошюры «Советы для тех, кто решил бросить курить».

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели второго занятия.

2. Активная часть ~ 15 минут

Проверка домашнего задания.

3. Информационная часть ~ 10 минут

Этапы «новой жизни». Правила подготовки к отказу от курения.

4. Активная часть ~ 10 минут

Результаты тестирования.

5. Информационная часть ~ 10 минут

Симптомы отмены.

Перерыв ~ 10 минут

6. Информационная часть ~ 10 минут

Медикаментозное лечение табакокурения. Никотинзаместительная терапия.

7. Активная часть ~ 15 минут

Выбор наиболее значимой причины для отказа от курения, формулировка установки.

8. Информационная часть ~ 10 минут

Лечение табачной зависимости препаратом Чампикс.

9. Активная часть ~ 15 минут

Анализ привычных для слушателей ситуаций, связанных с курением табака, поиск альтернативы курению.

Перерыв ~ 10 минут

10. Информационная часть ~ 10 минут

Приемы преодоления желания закурить после отказа от курения.

11. Активная часть ~ 10 минут

Упражнение для тренировки глубокого дыхания.

12. Информационная часть ~ 10 минут

Функция легких в зависимости от курения. Преимущества отказа от курения.

13. Активная часть ~ 10 минут

Установление даты отказа от курения.

14. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, подведение итогов.

Телефонное консультирование (160 мин.):

- через несколько дней после планируемой даты отказа от курения,
- через месяц после отказа от курения,
- через три месяца после отказа от курения,
- через шесть месяцев после отказа от курения,
- через год после отказа от курения после отказа от курения.

Индивидуальное консультирование (при необходимости):

- после завершения обучения – с целью подбора и коррекции медикаментозного лечения табачной зависимости, назначения симптоматической терапии у пациентов с хроническими заболеваниями органов дыхания для профилактики возможных обострений;
- в более отдаленный период – для наблюдения за пациентом во время проведения медикаментозного лечения; коррекции, оценки эффективности симптоматической терапии; при необходимости – для разработки индивидуального плана, включающего рекомендации по рациональному питанию и повышению физической активности при возможном увеличении массы тела;
- в случае срыва – для анализа его причин; коррекции медикаментозного лечения.

Методика проведения занятий в Школе здоровья
Для пациентов с хронической сердечной недостаточностью

Целями обучения в школе для больных ХСН являются:

- формирование активного, рационального и ответственного отношения пациентов с ХСН к своему здоровью и мотивации к оздоровлению,
- повышение информированности пациента о ХСН, причинах ее возникновения и факторах, влияющих на ее прогрессирование,
- повышение приверженности пациентов к медикаментозному и немедикаментозному лечению,
- формирование у пациентов умений и навыков самоконтроля

Структура занятий

Занятия в школе должны иметь единую структуру:

- вводная часть
- информационная часть - каждое занятие содержит информационную часть в соответствии с его темой.
- активная часть обучения направлена на развитие у слушателей умений и навыков, которые необходимы в повседневной жизни для наиболее эффективного контроля своего состояния и сохранения здоровья.
- заключительная часть занятия, контроль усвоения полученных знаний

В соответствии с рекомендациями Общества специалистов по сердечной недостаточности полный цикл обучения может состоять из 2-5 занятий по 90 мин, посвященных наиболее важным вопросам: контролю симптомов ХСН, медикаментозной терапии, диеты и физической активности. Группы формируются из 5-6 человек.

По окончании занятий в школе рекомендуются телефонные контакты с больными 1 раз в неделю в течение первого месяца и далее 1 раз в месяц.

Занятие 1

Тема: «Что надо знать о ХСН?»

Цели занятия: дать больным представление о ХСН, ее причинах, симптомах, применяемых для лечения препаратах, о необходимости самоконтроля своего состояния

По окончании занятия пациент должен знать:

- основные причины развития ХСН
- симптомы ХСН
- основные группы препаратов для лечения ХСН
- что такое «самоконтроль», почему он необходим *По окончании занятия пациент должен уметь:*
- заполнить дневник самоконтроля

Структура занятия:

1. Вводная часть – 5 минут

Знакомство, представление участников школы

2. Информационная часть – 20 минут

2.1. Что такое ХСН?

2.2. Причины развития ХСН

2.3. Основные симптомы ХСН

2.4. Понятие об «органах-мишенях»

3. Активная часть (вопросы-ответы) – 10 минут

ПЕРЕРЫВ – 15 минут

Информационная часть – 20 минут

3.1. Медикаментозные методы лечения

3.2. Основные группы препаратов для лечения ХСН Пациенты должны усвоить, что:

- **нельзя заниматься самолечением**, препараты и их дозы назначает только врач,
- **только при ежедневном применении** лекарственных препаратов можно добиться успеха в лечении,
- **нельзя отменять** назначенные врачом препараты и **уменьшать** их дозы самостоятельно, если самочувствие улучшилось.

Какие препараты может назначить врач?

1. Ингибиторы АПФ

Подчеркивается, что при любом из перечисленных состояний требуется обязательная консультация врача.

2. Диуретики

Подчеркивается, что при любом из перечисленных состояний требуется обязательная консультация врача.

3. Сердечные гликозиды

Подчеркивается, что при любом из перечисленных состояний требуется обязательная консультация врача.

4. Бета-адреноблокаторы

Подчеркивается, что при любом из перечисленных состояний требуется обязательная консультация врача.

5. Активная часть – 15 минут

5.1. Дневник самоконтроля

Пациент знакомится с дневником самоконтроля и учится его заполнять.

6. Контроль усвоения знаний – 5 минут

Занятие 2

Тема: «Самоконтроль АД, пульса, веса»

Цели занятия: познакомить пациентов с методами самоконтроля По
окончании занятия пациент должен знать:

- методику измерения АД
- как правильно посчитать пульс
- как правильно контролировать свой вес

По окончании занятия пациент должен уметь:

- правильно измерить АД
- правильно посчитать пульс
- правильно контролировать вес

Структура занятия:

1. Вводная часть – 10 минут

Контроль усвоения знаний, полученных на предыдущем занятии

2. Информационная часть – 20 минут

2.1. Методика измерения АД

ПЕРЕРЫВ – 15 минут

3. Информационная часть – 20 минут

3.1. Как правильно считать пульс?

3.2. Как правильно взвешиваться?

4. Активная часть – 20 минут

Пациентам предлагается измерить АД друг у друга. Тренируются подсчитывать пульс.

5. Контроль усвоения знаний – 5 минут

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Немедикаментозные методы лечения ХСН»

Цели занятия: дать пациенту представление о здоровом образе жизни, познакомить его с принципами здорового питания, особенностями питания при ХСН, методикой расчета энергетической сбалансированности пищевого рациона, сформировать у пациентов мотивацию к отказу от алкоголя и курения.

По окончании занятия пациент должен знать:

- как обеспечить полноценность рациона - как ограничить прием поваренной соли
- о вредном воздействии курения на организм
- о влиянии алкоголя на прогрессирование ХСН
- о необходимости проведении плановой вакцинации
- о поведении во время путешествий
- о половой активности

По окончании занятия пациент должен уметь:

- самостоятельно составлять меню в соответствии с современными принципами

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут
 - 1.1. Контроль усвоения знаний, полученных на предыдущем занятии
2. Информационная часть – 20 мин
 - 2.1. *Каким должно быть питание больного ХСН?*
 - 2.2. *Понятие о трофологическом статусе*
2. Активная часть – 10 минут
 - 2.1. *Расчет ИМТ*

Предложить пациентам самостоятельно рассчитать свой ИМТ по формуле:

$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$

3. Информационная часть – 15 минут

Рекомендации:

(их следует дать пациентам для уменьшения потребления поваренной соли)

- не держать солонку на столе
- уменьшить потребление консервированных продуктов
- смотреть на упаковку продуктов на предмет содержания NaCl

ПЕРЕРЫВ – 15 минут

4. Информационная часть – 20 минут

4.1. Курение

Курение больным ХСН противопоказано.

4.2. Алкоголь

4.3. Общие рекомендации по вакцинации и путешествиям

Вакцинация:

4.4. Сексуальная активность

5. Контроль усвоения знаний – 5 минут

Занятие 4

Тема: «Программа применения физических тренировок у пациентов с ХСН»

Цели занятия: объяснить пациентам с ХСН, почему необходимо выполнять физические упражнения

По окончании занятия пациент должен знать:

- почему физические нагрузки необходимы больным ХСН
- примерный распорядок дня, который следует соблюдать больному ХСН *По окончании занятия пациент должен уметь:*
- правильно выполнять физические упражнения согласно ФК ХСН
- регулировать продолжительность выполнения физических упражнений, в зависимости от клинического состояния

Структура занятия:

1. Вводная часть – 5 минут

Контроль знаний, полученных на предыдущем занятии

2. Информационная часть – 25 минут

2.1. Критерии включения пациентов в программу физических тренировок

2.2. Клинические симптомы, при появлении которых физическая нагрузка должна быть прекращена

2.3. Основы для выбора программы физических тренировок

Пациенты должны контролировать свое состояние, измерять пульс, АД, до и после тренировки

Методика проведения занятий в Школе здоровья Для пациентов с ишемической болезнью сердца

Основные задачи школы здоровья ИБС

1. Информирование граждан о сердечно-сосудистых заболеваниях, включая ИБС
2. Информирование граждан о роли факторов риска в развитии и прогрессировании ИБС;
3. Формирование у пациентов активной позиции по отношению к своему здоровью и мотивации к лечению
4. Информирование больных ИБС в доступной форме о механизме и особенностях действия важнейших лекарственных средств и о немедикаментозных методах, применяемых в лечении и профилактике ИБС
5. Информирование пациентов ИБС о симптомах и порядке действий при возникновении у них неотложной ситуации.

Методы работы «Школы ИБС»

1. Чтение лекций широкому кругу слушателей
2. Анкетирование и опрос аудитории
3. Раздача методической литературы (памятки или буклеты)
4. Стендовые сообщения «Школы здоровья» о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний, организованные в ЛПУ
5. Показ кинофильмов по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с организованным просмотром в ЛПУ
6. Индивидуальная беседа врача
7. Групповые занятия

План проведения школы ИБС

1. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы.
2. Атеросклероз. Понятие об ишемической болезни сердца.

3. Симптомы, методы диагностики ИБС.
4. Факторы риска ИБС. Курение, артериальная гипертония, нарушения углеводного обмена.
5. Избыточный вес и его опасности. Дислипидемия и ее связь с атеросклерозом.
6. Физические нагрузки и сердце. Борьба со стрессом
7. Методы лечения ИБС.
8. Оперативное лечение ИБС. Реабилитация и профилактика в послеоперационном периоде.
9. Инфаркт миокарда, клиника. Алгоритм действий при неотложных состояниях.
10. Реабилитация после ОИМ.

Школы ИБС проводятся в группах до 10 человек, занятие длится около 1 часа. В конце занятий рекомендуется выдача памяток, закрепляющих полученные знания.

Занятие 1

Тема: «Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы»

Цель занятия: дать пациентам представление о строении сердечно-сосудистой системы и ее функциях.

По окончании занятия пациент должен знать:

- *Функции сердечно-сосудистой системы*
- *Строение сердца*
- *Строение сосудистой системы*
- *Кровоснабжение сердца*

Структура занятия:

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 40 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

Занятие 2

Тема: «Атеросклероз. Понятие об ишемической болезни сердца»

Цель занятия: дать пациентам представление об атеросклерозе, патогенезе атеросклероза и объяснить взаимосвязь атеросклероза с развитием ишемической болезни сердца.

Структура занятия:

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 40 минут

3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

По окончании занятия пациент должен знать:

- Что такое атеросклероз
- Механизмы развития атеросклероза
- Иметь понятие об ишемической болезни сердца

Занятие 3

Тема занятия: «Симптомы, методы диагностики ИБС»

Цель занятия:

Структура занятия:

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 50 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

По окончании занятия пациент должен знать:

- Клинические признаки ишемической болезни сердца
- Иметь представления о методах обследования при ИБС

Занятие 4

Тема занятия: «Факторы риска ИБС. Курение, артериальная гипертония, нарушения углеводного обмена»

Цель занятия: дать представление пациентам о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний. Определить влияние на развитие ИБС курения, артериальной гипертонии и нарушений углеводного обмена, методы борьбы с курением и контроль за артериальным давлением и показателями углеводного обмена.

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 40 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

По окончании занятия пациент должен знать:

- Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Вред курения и способы отказа от курения
- Взаимосвязь артериальной гипертонии с развитием ИБС, контроль АД

- Взаимосвязь сахарного диабета с развитием ИБС, необходимость контроля уровня глюкозы крови

Занятие 5

Тема занятия " Избыточный вес и его опасности. Дислипидемия и ее связь с атеросклерозом»

Цель занятия: дать представление пациентам о вреде избыточного веса и его взаимосвязи с риском развития ИБС. Дать представление о вреде нарушений липидного обмена. Определить способы борьбы с нарушениями жирового и липидного обменов.

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 50 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Ожирение - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Меры профилактики и борьбы с избыточным весом
- Дислипидемия - фактор риска ИБС
- Меры борьбы с нарушениями липидного обмена

Занятие 6

Тема занятия: «Физические тренировки и сердце. Борьба со стрессом»

Цель занятия: дать представление пациентам о гиподинамии ее взаимосвязи с риском развития ИБС, меры борьбы с гиподинамией. Рассмотреть стресс, как фактор риска ИБС. Определить способы борьбы со стрессом.

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 40 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Гиподинамия - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний
- Меры коррекции гиподинамии
- Стресс - фактор риска ИБС
- Меры борьбы со стрессом

Занятие 7.

Тема занятия: «Методы лечения ИБС»

Цель занятия: дать представление пациентам о комплексном подходе к лечению ИБС, группах препаратов, применяемых при ИБС.

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут
2. Информационная часть – 50 минут
3. Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Мероприятия при болевом приступе стенокардии
- Иметь представление о группах препаратов, применяемых для лечения ИБС

Занятие 8

Тема занятия: «Оперативное лечение ИБС. Реабилитация и профилактика в послеоперационном периоде»

Цель занятия: дать представление пациентам о видах оперативного лечения ИБС, показаниях, реабилитации.

Структура занятия

- Вводная часть – 5 минут
- Информационная часть – 40 минут
- Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Виды оперативных методов лечения ИБС
- Реабилитационный период после оперативного лечения ИБС

Занятие 9.

Тема занятия: Инфаркт миокарда, клиника. Алгоритм действий при неотложных состояниях»

Цель занятия: дать представление пациентам о видах оперативного лечения ИБС, показаниях, реабилитации.

Структура занятия

- Вводная часть – 5 минут
- Информационная часть – 40 минут
- Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Механизм развития инфаркта миокарда
- Клинические признаки инфаркта миокарда
- Первая помощь при инфаркте миокарда

Занятие 10.

Тема занятия: «Реабилитация больных после перенесенного инфаркта миокарда»

Цель занятия: дать представление пациентам о программе реабилитационных мероприятий после инфаркта миокарда

Структура занятия

- Вводная часть – 5 минут
- Информационная часть – 50 минут
- Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Программа реабилитации после ОИМ
- Физическая реабилитация после ОИМ
- Сексуальные отношения после перенесенного ОИМ

Методика проведения занятий в Школе здоровья Для пациентов после перенесенного инфаркта миокарда

Тема занятия: «Реабилитация больных после перенесенного инфаркта миокарда»

Цель занятия: дать представление пациентам о программе реабилитационных мероприятий после инфаркта миокарда

Структура занятия

- Вводная часть – 5 минут
- Информационная часть – 50 минут
- Ответы на вопросы слушателей – 10 мин

О окончании занятия пациент должен знать:

- Программа реабилитации после ОИМ
- Физическая реабилитация после ОИМ
- Сексуальные отношения после перенесенного ОИМ

**Методика проведения занятий в Школе здоровья
Для пациентов после перенесенного инсульта**

Общий регламент

Цикл образовательной подготовки состоит из трех занятий, продолжительностью 1,5 часа каждое (из двух частей по 45 минут каждая). Работа школы строится на групповой и индивидуальной основе – в течение 3-х дней или в течение одного семинарского дня.

План занятий

1. **ЗАНЯТИЕ** Основные заболевания, способствующие инсульту: артериальная гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, сахарный диабет. Факторы риска инсульта. Правила рационального питания. Физическая активность.
2. **ЗАНЯТИЕ** Формы клинического течения инсульта, принципы лечения. Основные принципы реабилитации
Первая помощь при остром нарушении мозгового кровообращения. Суммарный сердечно-сосудистый риск, (прогностическое значение и методика определения)
3. **ЗАНЯТИЕ** Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: 1) Факторы риска и их профилактика
2) Роль службы медицинской профилактики в предупреждении ССЗ

Приложение № 3

График занятий школ здоровья

Государственное автономное учреждение здравоохранения
Амурской области «Городская поликлиника №3»
На 2023 год

№ п/п	Наименование Школы здоровья	Дата и время проведения	Место проведения телефон
1.	<i>Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией</i>	1-й, 2-й и 4-й вторник в 13-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача терапевта участкового или врача кардиолога
2	<i>Школа здоровья для пациентов с бронхиальной астмой</i>	1-й четверг в 13-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача терапевта участкового или врача пульмонолога
3	<i>Школа здоровья для пациентов с сахарным диабетом</i>	2-й и 4-й четверг в 13-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача терапевта участкового или врача эндокринолога
4	<i>Школа здоровья для пациентов ишемической болезнью сердца</i>	2-й и 4-й четверг в 15-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача

			терапевта участкового или врача кардиолога
5.	<i>Школа здоровья для пациентов перенесших инсульт</i>	3-й четверг в 15-00	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача невропатолога
6.	<i>Школа для пациентов с хронической сердечной недостаточностью</i>	1-й вторник в 15-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача кардиолога
7.	<i>Школа здоровья для пациентов перенесших Инфаркт миокарда</i>	3-й вторник в 15-30	Актовый зал Возможно индивидуальное консультирование на приеме у врача кардиолога

Приложение № 4

Порядок и формы направления пациентов на обучение в «Школе»

Организация занятий в Школе

1. Контингент слушателей для занятий в Школе здоровья отбирается врачом (фельдшером) на основании данных анамнеза, результатов клинко-инструментальных и биохимических исследований с учетом возраста, состояния здоровья и сопутствующих заболеваний
 2. Не привлекаются к занятиям в Школе пациенты с нарушением когнитивных функций, наличием острых заболеваний или хронических заболеваний в стадии обострения или декомпенсации;
 3. Занятия в Школе носят циклический характер и проводятся в интерактивной форме.
 4. Численность пациентов в группе – 3-10 человек, в процессе обучения не рекомендуется присоединение новых пациентов;
 5. Цикл обучения в Школе включает в себя не менее 4 занятий по 50-70-90 минут. Рекомендуемая частота занятий – 1–2 раза в неделю в амбулаторно-поликлиническом учреждении или 3–5 раз в неделю в актовом зале или индивидуально на приеме у специалиста.
 6. Структура занятия:
 - 20-30% - лекционный материал;
 - 30-50% - практические занятия;
 - 20-30% - ответы на вопросы, обсуждение, дискуссия;
 - 10% - индивидуальное консультирование.
 7. Время проведения занятия: вторая половина дня, для удобства работающих пациентов, соблюдения лечебно-охранительного режима для лиц, находящихся на дневном стационарном лечении;
 8. Организация самоконтроля - во время занятий обучаемые ведут записи в Дневнике самоконтроля в соответствии с направлением Школы здоровья.
- 4. Оборудование помещения для проведения занятий**
- 4.1. Обязательное оборудование Школы:
 - 4.1.1. помещение для занятий площадью 4 м на 1 место, не менее 24 м, в ГАУЗ АО «ГП №3» - актовый зал ;

- 4.1.2. столы и стулья в количестве 15 штук;
- 4.1.3. доска (большой блокнот - флипчарт), мелки, бумага, фломастеры, ручки, карандаши;
- 4.1.4. информационные материалы для пациентов (муляжи, дневники, брошюры, памятки, буклеты, плакаты и пр.).
- 4.2. Дополнительное (желательное) оборудование Школы:
 - 4.2.1. проектор (мультимедиа или оверхед), компьютер, экран;
 - 4.2.2. принтер, ксерокс, программное обеспечение для создания и обновления базы данных на прошедших обучение пациентов;
 - 4.2.3. аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы;
- 4.3. Специальное оборудование, необходимое для проведения занятий в Школе в зависимости от патологии: тонометры, пикфлоуметры, глюкометры, сантиметровые ленты, гимнастические коврики, инвентарь для лечебной физкультуры.

Перечень учетно-отчетной документации для Школ здоровья

1. Журнал регистрации пациентов, обучающихся в Школе здоровья.

Учёт пациентов, обучающихся в Школе здоровья, осуществляется в отдельном журнале для каждого вида Школы. В журнале заполняется таблица на каждый цикл занятий (табл. 1). Отметка о присутствии пациента на занятии должна сопровождаться полной подписью фамилии медицинского работника, проводящего занятие. Целесообразно перед началом первого занятия предложить пациентам заполнить анкеты для получения информации согласно графам таблицы (2-4).

Таблица 1

Образец заполнения журнала регистрации пациентов, обучающихся в Школе здоровья

№	ФИО пациента	Возраст	Контактный телефон	Даты занятий					
1	2	3	4	Отметка о присутствии (√)					

2. Медицинская карта амбулаторного больного.

В амбулаторной карте должны быть записи о начале обучения в Школе здоровья, даты и темы каждого занятия, заверенные медицинским работником, проводившим занятие. Для тех, кто прошел обучение в Школе здоровья, на лицевой стороне медицинской карты амбулаторного больного ставится отметка «Школа (наименование Школы)», с указанием даты завершения занятий в Школе «___» _____ 20 г.

Направление на обучение в Школе здоровья

Ф.И.О. пациента	
Пол	

Возраст	
Профессия	
Телефон	
Диагноз (из амбулаторной карты)	
Ф.И.О. врача	
Результаты обследования, дата	
АД (дата последнего измерения)	
Наличие АГ в анамнезе (сколько лет)	
Перенесенные заболевания:	
Инфаркт миокарда	
Мозговой инсульт	
Сопутствующие заболевания	
Сахарный диабет, с какого года	
Хроническая обструктивная болезнь легких	
Заболевания почек (уточнить)	
Другие заболевания (уточнить)	
Степень артериальной гипертензии	
Уровень суммарного риска	
Общий холестерин крови (дата)	
Холестерин ЛВП (дата)	
Триглицериды (дата)	

Сахар крови натощак (дата)	
Данные ЭКГ (дата)	
Другие исследования (ЭХО-КГ и пр.)	

Факторы, влияющие на результативность и эффективность профилактической помощи в Школах Здоровья.

Факторы, влияющие на результативность и эффективность профилактической помощи в Школах Здоровья неразрывно связаны с качеством профилактической помощи в целом. Эти факторы можно разделить на несколько групп:

- факторы отношений и взаимопонимания между медицинскими работниками и пациентами, их межличностные отношения
- факторы профессиональной компетентности медицинских работников
- факторы организации профилактической работы в целом, которые определяют и ее качество.

Эти же факторы влияют на приверженность пациентов к сохранению и укреплению здоровья, а также к выполнению рекомендаций врача, в том числе и соблюдение режима лекарственной терапии. Среди этих факторов важно дифференцировать положительные влияния (факторы способствующие результативности и эффективности профилактической помощи и факторы, негативно влияющие на профилактическую помощь и ее качество (факторы препятствующие результативности и снижающие эффективность профилактики). Основные группы этих факторов перечислены в нижеследующей таблице.

Положительное влияние (содействие)	Отрицательное влияние (препятствие)
<i>Факторы отношений (медицинский работник – пациент)</i>	
Взаимопонимание, сопереживание (эмпатия)	Равнодушие
Понимание потребности пациента	Уверенность медработников в том, что они «знают» в чем нуждается пациент
Опыт (большой) и возраст (старший) медработника	Опыт (небольшой) и возраст (младший) медработника
Уверенность медицинского работника и умение объяснять	Неспособность объяснять и убеждать
<i>Факторы профессиональной компетентности медицинского работника</i>	

Знание основ профилактической помощи (понятие риска, основы консультирования, технологии и пр.)	Пренебрежение профилактической помощью (предпочтение диагностике и лечению)
Знание основ поведенческой медицины	Преобладание синдромального подхода
Разумная интеграция лечения и профилактики	Противопоставление лечения и профилактики
<i>Факторы организации и качества профилактической помощи</i>	
Ненавязчивая форма консультирования при очередных посещениях (по обращаемости)	Насильственные (требующие усилий со стороны пациента) рекомендации и назначения
Обсуждение с пациентом его проблем здоровья	Директивная форма рекомендаций
Простота и доступность (по времени, цене и пр.) профилактических мер и рекомендаций	Сложные схемы и многоступенчатость профилактической помощи
Наличие письменных инструкций, советов	Устные советы и рекомендации
Наличие красочных печатных материалов	Плохое полиграфическое качество материалов
Взаимодействие между медицинскими работниками	Незаинтересованность в профилактической работе

Оценка Школ Здоровья (организации, объема, полноты, качества и эффективности обучения и профилактической помощи)

При любом виде профессиональной деятельности важна оценка проводимой работы (оказания помощи и пр.) по комплексу параметров. Наиболее простая оценка – введение статистических форм регистрации и отчетности, которая как правило, дает характеристику количественной стороне деятельности.

В отношении профилактической работы такой оценки недостаточно. Сложности самой сути оказания населению профилактической помощи, особенно в условиях новых форм финансирования (бюджетное, страховое, частное), сочетанного финансирования очень важно формировать подходя к оценке качества оказания профилактической помощи.

Школы здоровья как одна из медицинских профилактических услуг может стать моделью к развитию нового направления в практике профилактической медицинской помощи – оценке качества медицинской профилактической помощи.

В данном организационно-методическом письме на примере Школ Здоровья впервые предлагаются новые подходы к оценке качества профилактической помощи населению, основанные на принципах реформирования здравоохранения:

- (1) ориентация на первичную помощь – Школы Здоровья предлагается развивать прежде всего в первичном звене здравоохранения
- (2) ориентация на потребность населения и удовлетворение этой потребности – Школы Здоровья направлены на формирование (через информирование) у пациентов и лиц с факторами риска артериальной гипертензии осознанного отношения и мотивации к сохранению здоровья (формирование осознанной потребности), умений самопомощи и повышения приверженности к лечению
- (3) партнерство между медицинскими работниками и пациентами в совместной профилактической направленности действий – программа Школ Здоровья ориентирована на интерактивный процесс обучения, что способствует повышению медицинской активности пациентов, являющейся основой партнерских отношений «медицинский работник –пациент»
- (4) оказание профилактической помощи населению на основе принципов медицины, основанной на доказательствах – программа обучения в Школе Здоровья содержит информацию и формы обучения, рекомендуемые руководствами и рекомендациями, вытекающими из доказательных научных программ, передового отечественного и зарубежного опыта.

В соответствии с целями организации и обучения в Школе (см. выше) оценку Школ Здоровья рекомендуется проводить на разных уровнях:

- на уровне пациента
- на уровне врача (медицинского работника), проводящего обучение
- на уровне учреждения здравоохранения
- на уровне территории (регион)

Оценка объема, полноты и качества профилактической медицинской помощи на примере Школ Здоровья оценивается по данным

- официальной медицинской статистики,
- экспертной оценки
- медико-социологических опросов

Оценка объема и полноты профилактической помощи в Школах Здоровья

Показатели объема и полноты:

- (1) оцениваются в течение первого года введения новой формы профилактической помощи (Школ Здоровья)
 - количество пациентов с артериальной гипертензией, обученных в Школе (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
 - % обученных пациентов из числа зарегистрированных (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
 - % обученных пациентов из числа впервые выявленных в данном году (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
 - % пациентов, прошедших полный цикл обучения (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
- (2) оцениваются, начиная со 2-3 года
 - динамика охвата пациентов обучением из числа зарегистрированных (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
 - динамика охвата пациентов обучением из числа впервые выявленных (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)
 - динамика охвата пациентов полным курсом обучения (на территориальном, цеховом и пр. участке, в учреждении, на территории)

Критерии оценки объема и полноты.

Оценка объема и полноты оказания профилактической медицинской помощи проводится на уровне медицинского работника (участка), учреждения и территории (региона).

В настоящее время критерии оценки объемов и полноты оказания профилактической помощи пациентам с артериальной гипертонией в Школах Здоровья находятся в стадии разработки. Нет стандартов и эталонов этих показателей.

Поэтому, основываясь на современном взгляде на проблему и степень ее разработки, можно рекомендовать в качестве критерием оценки объема и полноты проводить самоконтроль: оценивать перечисленные выше показатели в динамике и формировать местные (региональные) характеристики достигаемых уровней показателей объема и полноты.

Информация о работе Школ Здоровья в учреждениях включена в отчетные формы, как указано выше. Эти данные необходимо собирать и анализировать помимо отделов медицинской статистики и в территориальных центрах медицинской профилактики, координирующих профилактическую деятельность на территории. Сравнение этих показателей в динамике, сопоставление результатов по отдельным учреждениям региона позволит иметь представление о распространении и полноте охвата населения такой формой профилактической работы как Школы Здоровья для пациентов с артериальной гипертонией.

Оценка качества профилактической медицинской помощи в Школах Здоровья.

Качество профилактической медицинской помощи пациентам с АГ – это выполнение профессиональных медицинских стандартов, национальных рекомендаций и соответствие оказанной профилактической помощи индикаторам оценки качества.

Оценка качества обучения в Школах является в настоящее время наименее разработанным, но наиболее важным аспектом оценка Школ.

Исходя из этих положений индикаторами качества профилактической помощи (Школ Здоровья) должны стать те, которые в современных условиях предлагаются в качестве индикаторов качества медицинской помощи в целом.

Индикаторы качества профилактической медицинской помощи, в том числе в Школах Здоровья – это совокупность характеристик, подтверждающих соответствие целей обучения имеющимся потребностям пациентам, его ожиданиям, современному уровню медицинской науки и технологий.

Основными индикаторами качества профилактической медицинской помощи в Школе Здоровья являются[3]:

- (1) **Адекватность** – соответствие программы обучения пациентов, форм и методов обучения достижению поставленных целей.
- (2) **Действенность** - сила воздействия обучающей программы в Школе и степень достижения поставленной цели обучения.
- (3) **Эффективность** - величина, при которой программа обучения достигает цели улучшения состояния здоровья (медицинская, социальная и экономическая эффективность)
- (4) **Результативность** - достижение изменений в состоянии здоровья пациентов и их поведения в результате обучения.
- (5) **Оптимальность** - соответствие программы обучения в Школе современным основам доказательной профилактической кардиологии и стандартам.
- (6) **Преимственность и непрерывность** - реализация программ обучения в Школах и обеспечение взаимодействия между медицинскими специалистами различного профиля.

(7) **Удовлетворенность** - соответствие программы обучения в Школе, психологических и организационных основ процесса обучения ожиданиям (пациента и врача)

(8) **Законность** – соблюдение Конституционных прав, Законодательных основ РФ об охране здоровья, международных актов

(9) **Доступность** – возможность получения пациентом с АГ обучения в Школе Здоровья в удовлетворяющих его условиях (временных, территориальных, экономических и пр.).

Процедура оценки качества должна опираться на реально оцениваемые характеристики и, чем она понятнее и яснее, тем реальнее ожидать, что оценка качества будет проводиться, станет рутинной процедурой и будет способствовать развитию данного направления оказания профилактической медицинской помощи пациентам с артериальной гипертензией, а в последующем и лицам с факторами риска.

Для достижения качественного обучения (*адекватного, действенного, эффективного, результативного, оптимального, преемственного и непрерывного, удовлетворяющего спрос населения, законного и доступного*) необходимо соблюдение ряда условий:

- подготовка медицинских специалистов для ведения обучения в школе пациентов,
- выполнение организационных рекомендаций, изложенных в данном документе,
- соблюдение методов и форм обучения, предложенных в программе.

Кроме перечисленных в перечень индикаторов входят профессиональная компетентность, межличностные взаимоотношения, стабильность процесса и результата, развитие (совершенствование процесса и улучшение результатов).

Вопросник

по оценке организации обучения в Школе Здоровья

Дата _____ г.

(заполняется анонимно)

ИНСТРУКЦИЯ для пациентов. Просим Вас заполнить анонимно следующую анкету. Ваши ответы помогут определить насколько полезным и интересным было для Вас обучение в Школе, получить Ваши советы и пожелания для совершенствования дальнейшего обучения.

Дайте оценку в соответствии с Вашим личным мнением или отношением, по пятибалльной системе: от 1 (низшая оценка) до 5 (высшая оценка).

На последние вопросы дайте, пожалуйста, развернутые ответы.

№	Утверждения	Баллы (оценка)				
		1	2	3	4	5
1.	Организация обучения в Школе в целом					
1.	Численности группы достаточная					

	Посоветую пройти обучение своим близким и друзьям					
--	---	--	--	--	--	--

Благодарим за участие! Желаем Доброго здоровья!

Критерии оценки качества обучения в Школе по мнению пациента:

до 30 баллов – низкое, неудовлетворительное качество

31-60 баллов – удовлетворительное качество

61-90 баллов – хорошее качество

91 балл и более – отличное качество

Оценка результата обучения пациентов

ИНСТРУКЦИЯ: Прочтите внимательно нижеследующие утверждения и отметьте согласны ли вы с ними, поставив отметку в соответствующем квадрате: «согласен» («Да»), «не согласен» («Не знаю»), «затрудняюсь ответить» («Нет»).

№	Утверждение	Ответ		
		Да	Не знаю	Нет
1.	Повышенным считается уровень АД выше 140/90 мм рт.ст.			
1.	Я измеряю АД только при ухудшении самочувствия			
1.	При гипертоническом кризе необходимо принять таблетку под язык (клофелин 0,075-0,15 г или капотен 25-50 мг или нифедипин (коринфар) 10 мг.) и вызвать врача			
1.	Измерять АД надо только на плече			
1.	Повышению АД способствует избыточная масса тела			
1.	Повышению АД способствует курение			
1.	Повышению АД способствует низкая физическая активность			
1.	Наследственность повышают риск повышения АД			

1.	Удобство времени занятий						
1.	Продолжительность занятий						
1.	Заниматься было интересно						
1.	Было много новой информации						
1.	Советы, полученные в Школе, достижимы для Вас						
1.	Выполнение советов потребует от Вас затрат времени						
1.	Выполнение советов потребует от Вас финансовых затрат						
Дайте оценку разделам обучения:							
	Занятие 1 «Что надо знать от АГ?»						
	Занятие 2 «Здоровое питание»						
	Занятие 3 «Ожирение и АГ»						
	Занятие 4 «Физическая активность и здоровье»						
	Занятие 5 «Курение и здоровье»						
	Занятие 6 «Стресс и здоровье»						
	Занятие 7 «Медикаментозное лечения АГ»						
	Общая оценка обучения						
Что нового Вы узнали на занятиях?							
Что было лишнее в обучении?							
Что Вы хотели бы узнать еще?							
Что на занятиях понравилось больше всего?							
Что на занятиях больше всего не понравилось?							

	Выскажите свои пожелания по обучению в Школе
	Что помогало Вам в большей степени в процессе обучения?
	Что препятствовало обучению?
	Сколько занятий Вы посетили?

Критерии оценки организации обучения в Школе по мнению пациента:

до 30 баллов – неудовлетворительная организация

31-60 баллов – хорошая организация

61 балл и более – отличная организация

Вопросник оценки качества обучения в Школе Здоровья

Дата _____ г.

(заполняется анонимно)

ИНСТРУКЦИЯ для пациентов. Просим Вас заполнить анонимно следующую анкету. Ваши ответы помогут определить насколько полезным и интересным было для Вас обучение в Школе, получить Ваши советы и пожелания для совершенствования дальнейшего обучения.

Дайте оценку в соответствии с Вашим личным мнением или отношением, по пятибалльной системе: от 1 (низшая оценка) до 5 (высшая оценка).

№	Вопрос (утверждение)	Баллы (оценка)				
		1	2	3	4	5
1.	Обучение в Школе было для Вас полезным					
1.	Вы удовлетворены обучением в целом					
1.	Занятия в Школе оправдали ожидания					
1.	Знания об АГ и факторах риска повысились					
1.	Степень изменения знаний о питании					

1.	Степень изменения знаний о физической активности					
1.	Степень изменения знаний о влиянии поведения и привычек на здоровье					
1.	Степень изменения знаний о стрессе					
1.	Степень изменения знаний о лечении					
	Научился (ась) измерять АД					
	Научился (ась) вести дневник					
	Степень изменения отношения к возможности самоконтроля заболевания и профилактики осложнений					
	Буду регулярно измерять АД					
	Буду контролировать питание					
	Буду контролировать физическую активность					
	Буду контролировать стрессовые ситуации					
	Буду выполнять рекомендации врача					
	Начну изменять пищевые привычки					
	Начну больше двигаться					
	Начну вести дневник					
	Брошу курить					
	Смогу оказать первую доврачебную помощь себе и другому больному с АГ					
	Начну следить за регулярностью приема лекарств					

1.	Опасно потреблять в сутки более 30 г чистого спирта для мужчин и более 15 г для женщин, особенно при гипертонии			
	При повышении повседневной физической активности необходимо контролировать частоту пульса, чтобы она не превышала 110-130 ударов в минуту			
	При гипертонии необходимо ограничить потребление соли до 3-5 г в сутки (1 чайная ложка без верха)			
	Знаете ли Вы свою массу тела?			
	Знаете ли Вы свой уровень холестерина?			
	Знаете ли Вы свой уровень сахара крови?			
	При избыточной массе тела надо снизить общую калорийность пищи до 1500-1200 ккал			
	Для улучшения здоровья необходимо ходить пешком в умеренном темпе (с ускорением) не менее 30 минут в день			
	При покупке продуктов я обращаю внимание на содержание жира, указанное на этикетке			
	Если трудно изменить ситуацию, необходимо изменить к ней отношение			
	Основная цель лечения гипертонии – снижение риска осложнений.			
	Для снижения риска осложнений надо контролировать не только уровень АД, но и факторы риска.			