



Министерство здравоохранения Республики Карелия

ПРИКАЗ

г. Петрозаводск

« 21 » июня 2018 года

№ 954

О совершенствовании работы профильных школ пациентов

В целях совершенствования организации работы профильных школ пациентов (далее – Школа пациента) в медицинских организациях Республики Карелия в рамках проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить:

1.1. Положение об организации деятельности Школ пациента согласно приложению № 1 к настоящему приказу.

1.2. Критерии оценки эффективности работы Школ пациента согласно приложению № 2 к настоящему приказу.

1.3. Вопросник по оценке обучения в Школе Пациента согласно приложению № 3 к настоящему приказу.

1.4. Структурированные программы обучения в Школах пациента:

1.4.1. Программа обучения в Школе «Артериальная гипертензия» (приложение № 4).

1.4.2. Программа обучения в Школе «Курение и здоровье» (приложение № 5).

1.4.3. Программа обучения в Школе «Стресс и стрессоустойчивость» (приложение № 6).

1.4.4. Программа обучения в Школе «Здоровый образ жизни» (приложение № 7).

1.4.5. Программа обучения в Школе «Кардиомаршрут» (приложение № 8).

1.5. Перечень учетно-отчетной документации о работе Школ пациента (приложение № 9).

2. Главному внештатному специалисту по профилактической медицине Министерства здравоохранения Республики Карелия, заведующей Центром медицинской профилактики Республики Карелия ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1» (далее - ЦМП РК) Н.Н. Прищепа обеспечить:

2.1. координацию и методическое сопровождение работы Школ пациента в медицинских организациях Республики Карелия (далее - МО).

2.2. проведение анализа показателей работы Школ пациента ежеквартально.

3. Главным врачам МО:

3.1. Организовать работу Школ пациента в соответствии с настоящим приказом.

3.2. Обеспечить ведение учетно-отчетной документации о работе Школ пациента (приложение № 9).

2.3. Обеспечить своевременное предоставление сведений о работе Школ пациента в ГБУЗ «Республиканский медицинский информационно-аналитический центр».

4. Директору ГБУЗ «Республиканский медицинский информационно-аналитический центр» Р.В. Райковской обеспечить ежеквартально до 20 числа месяца, следующего за отчетным периодом, представление сводной информации о работе Школ пациента в разрезе МО и сводной информации по Республике Карелия в ЦМП РК.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на И.о. Первого заместителя Министра Е.Т. Кузьмичеву.

Министр



М.П.Швец

ПОЛОЖЕНИЕ

Об организации деятельности профильных Школ пациентов

1. Основные понятия

Школа пациента – это организационная форма профилактического группового консультирования группы пациентов (гигиенического обучения и воспитания).

Групповое профилактическое консультирование, как обязательный компонент диспансеризации (профилактического осмотра) проводится в фельдшерском пункте, фельдшерско – акушерском пункте, отделении (кабинете) медицинской профилактики (ОМК/КМП), в т.ч. находящихся в составе Центра здоровья (ЦЗ); по направлению участкового врача для граждан:

1. до 72 лет с выявленными ишемической болезнью сердца (ИБС), цереброваскулярным заболеванием (ЦВЗ), хронической ишемией нижних конечностей атеросклеротического генеза или болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением.
2. с выявленным по результатам опроса (анкетирования) риском пагубного потребления алкоголя и (или) потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача.
3. в возрасте 75 лет и старше в целях коррекции выявленных факторов риска и (или) профилактики старческой астении.

Вне рамок диспансеризации групповое профилактическое консультирование проводится:

1. до 72 лет с выявленными ИБС, ЦВЗ, хронической ишемией нижних конечностей атеросклеротического генеза или болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением при диспансерном наблюдении (ДН) по направлению врача терапевта в ОМП/КМП.
2. Для граждан до 72 лет с высоким относительным, высоким и очень высоким абсолютным СС риском, и (или) ожирением, и (или) гиперхолестеринемией (ГХС) с уровнем общего холестерина (ХС) 8 ммоль/л и более, и (или) курящих более 20 сиг/день групповое профилактическое консультирование проводится вне рамок диспансеризации по направлению врача – терапевта (в ОМП/КМП, в т.ч. в составе ЦЗ).

Руководитель медицинской организации (МО) назначает ответственного за работу Школ пациента.

2. Общие положения

Школа пациента в своей деятельности руководствуется нормативными актами Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства здравоохранения Республики Карелия, локальными нормативными актами МО, на базе которых она создана, и настоящим Положением.

Ответственный за работу Школы пациента предоставляет отчет (ежеквартальный, годовой) о своей деятельности в отдел медицинской статистики МО, на базе которой она функционирует.

Работа Школы пациента регистрируется в «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике» (Учетная форма 038/у-02, утвержденная приказом МЗ РФ от 23.09.2003 № 455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации»).

3. Задачи Школы пациента

- Повышение ответственности пациента за сохранение здоровья.
- Повышение информированности пациентов о заболеваниях и факторах риска развития заболеваний и осложнений.
- Формирование ответственного отношения пациента к здоровью, приверженности к лечению.
- Формирование мотивации к оздоровлению, поведенческих привычек.
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье управляемых факторов риска.
- Формирование умений и навыков по самоконтролю и самопомощи в неотложных ситуациях.

4. Функции Школы пациента

- Формирование «тематической» целевой группы и обучение её по разработанным программам.
- Проведение первичных и повторных циклов обучения.
- Координация своей деятельности с работой других подразделений и специалистов, участвующих в диспансеризации (профилактическом осмотре).
- Анализ эффективности работы в школе.
- Повышение эффективности проведения диспансеризации населения (профилактического осмотра).

Критерии оценки эффективности работы Школ здоровья

1. Оценка объема и полноты профилактической помощи в Школах здоровья.
Показатели объема и полноты включают в себя:
 - Количество пациентов, обученных в Школе;
 - Процент обученных пациентов от общего количества пациентов, состоящих на учете (для учреждений, имеющих прикрепленное население).
 - Динамика охвата пациентов обучением из числа прошедших диспансеризацию (профилактические осмотры)
 - Динамика охвата пациентов полным курсом обучения
2. Оценка организации и качества обучения в Школе здоровья проводится на основании опроса пациентов на последнем занятии.

ВОПРОСНИК

По оценке обучения в Школе Пациента

Дата «__» _____ 20__ г.

Уважаемый слушатель Школы, просим Вас заполнить эту анкету. Ваши ответы помогут определить, насколько полезным и интересным было для Вас посещение Школы, а Ваши советы и пожелания помогут нам улучшить качество дальнейшего обучения.

В соответствии с Вашим личным мнением дайте оценку по пятибалльной шкале напротив каждого утверждения: от 1 (низшая оценка) до 5 (высшая оценка),
На последний вопрос дайте, пожалуйста, развернутый ответ.

№	Утверждения	Баллы (оценка)
1	Организация обучения в Школе в целом	
2	Численность группы	
3	Время проведения занятий	
4	Продолжительность занятий	
5	Частота занятий	
6	Было много новой информации	
7	Обучение в Школе было для Вас полезным	
8	Вы удовлетворены обучением в целом	
9	Заниматься было интересно	
10	Советы, полученные в Школе, выполнимы для Вас	
11	Ваши пожелания по обучению в школе	

Благодарим за участие! Желаем доброго здоровья!

Критерии оценки организации и качества обучения в Школе, по мнению пациента:
менее 30 баллов – неудовлетворительная оценка,
30-40 – удовлетворительная оценка,
более 40 баллов – хорошая оценка.

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

«Артериальная гипертензия»

Составитель:
ЦМП РК

Основные Цели обучения пациентов в Школе:

1. Повышение информированности пациентов о заболевании и факторах риска развития заболевания и его осложнений;
2. повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
3. формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
4. формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
5. 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);
6. формирование у пациентов практических навыков по анализу факторов, влияющих на здоровье, и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

Структура занятий

- вводная часть
- информационная часть
- практическая часть
- заключительная часть

Содержание занятий

Полный цикл состоит из 4-5 занятий по 45-60 минут.

По окончании занятий слушатели должны уметь:

- Измерять АД
- Знать о своих факторах риска (формирование ЗОЖ)
- Быть обученным основным принципам правильного питания.
- Уметь планировать физические нагрузки.
- Уметь оказать самопомощь при ухудшении контроля АД (гипертонических кризах)
- Знать свои цели терапии (целевые цифры АД, липидного спектра и т. д.)

Занятие 1. Анатомия и физиология ССС. Что такое Артериальная гипертония.

Занятие 2. Факторы риска.

Занятие 3. Методы лечения и контроль эффективности лечения.

Занятие 4. Заключительное занятие.

Занятие 1

Анатомия и физиология ССС. Что такое Артериальная гипертензия?

Продолжительность занятия 45 - 60 минут

Структура занятия.

1. Вводная часть ~ 10-15 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников
- 1.2. Описание целей обучения
- 1.3. Оценка исходных знаний

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Анатомия и физиология сердечно – сосудистой системы
- 2.2. Что такое артериальное давление и какой уровень артериального давления принято считать нормальным?

3. Практическая часть – 15-20 минут

- 3.2. Измерение АД с акцентированием внимания на основные моменты техники измерения
- 3.3. Анкетирование пациентов по ФР. Определение факторов риска по имеющимся данным

4. Подведение итогов – 5-10 минут

Занятие № 2

Факторы риска.

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Описание цели занятия

2. Информационная часть – 20 минут

- 2.1. Что такое факторы риска
- 2.2. Какие бывают факторы риска
- 2.3. Влияние факторов риска на артериальное давление

3. Практическая часть – 15 минут

- 3.1. Дневник физической активности
- 3.2. Дневник питания

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие № 3

Методы лечения и контроль эффективности лечения.

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Описание цели занятия

2. Информационная часть -20 минут

- 2.1. Целевые цифры АД, липидный спектр
- 2.2. Цели терапии при лечении Артериальной гипертензии
- 2.3. Методы лечения и его необходимость. Почему надо лечить Артериальную гипертензию
- 2.4. Эффективность лечения
- 2.5. Резкий подъем АД (причины, оценка приверженности к терапии)
- 2.7. Самопомощь при ухудшении течения АГ

3. Практическая часть- 15 минут

- 3.1. Обсуждение полученных знаний

3.2. Повторное изучение техники измерения АД

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие № 4

Заключительное занятие.

Продолжительность занятия 60 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1. Описание цели занятия

2. Информационно-практическая часть -30 минут

2.1. Контроль знаний

2.2. Обсуждение результатов контрольного теста

3. Круглый стол – 20 минут

3.1. Обмен мнениями об обучении в Школе (Анкетирование)

3.2. Пожелание на будущее

4. Подведение итогов – 5 минут

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ «КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»

Составитель:
ЦМП РК

Основная Цель обучения пациентов в Школе:

Формирование у пациентов мотивации к оздоровлению и отказу от курения через осознанное, индивидуальное ориентированное **информирование** (о влиянии курения табака на здоровье человека, влияние отдельных компонентов табачного дыма на различные органы и системы, об особенностях «активного» и «пассивного» курения) **и обучение** (самоанализу причин и факторов курения, самооценке типа курительного поведения, степени табачной зависимости, стадии курения, готовности к отказу от курения, выбору способа и метода отказа от курения).

Структура занятий

- вводная часть
- информационная часть
- практическая часть
- заключительная часть

Содержание занятий

Полный цикл состоит из 4-5 занятий по 45 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам табакокурения.

По окончании занятий слушатели должны уметь:

- определять степень никотиновой зависимости
- оценивать степень мотивации отказа от курения
- делать осознанный и информированный выбор способа отказа от курения из существующего арсенала современных методов лечения

Занятие 1. Влияние курения на организм человека

Занятие 2. Что нужно знать о курении

Занятие 3. Отказ от курения

Занятие 4. Современные методы лечения табакокурения

Занятие 5. Заключительное занятие

Занятие 1

Влияние курения на здоровье человека

Продолжительность занятия 55 минут

Структура занятия.

1. Вводная часть - 15 минут

- 1.1 Знакомство, представление участников
- 1.2 Описание целей обучения

2. Информационная часть - 20 минут

- 2.1 Компоненты табачного дыма
- 2.2 Влияние курения на индивидуальное здоровье

2.3 Особенности «пассивного» и «активного» курения

3. Практическая часть - 15 минут

3.1 Определение системы взглядов слушателей на проблему курения.

3.2 Оценка отношения к курению

4. Подведение итогов- 5 минут

Занятие № 2

Что нужно знать о курении

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1 Описание цели и сценария занятия

2. Информационная часть - 20 минут

2.1 Причины закуривания и курения

2.2 Типы курительного поведения

3. Практическая часть - 15 минут

3.1 Определение типа курительного поведения

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие №3

Отказ от табакокурения

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1 Описание цели и сценария занятия

2. Информационная часть – 20 минут

2.1 Никотиновая зависимость

2.2 Виды никотиновой зависимости

3. Практическая часть – 15 минут

3.1 Оценка степени никотиновой зависимости

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие № 4

Современные методы лечения табакокурения

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1 Описание цели и сценария занятия

2. Информационная часть- 20 минут

2.1 Понятие абстинентного синдрома

2.2 Основные направления лечения никотиновой зависимости

3. Практическая часть- 15 минут

3.1 Определение степени мотивации и готовности к отказу от курения

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие № 5

Заключительное занятие

Продолжительность занятия 55 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1 Описание цели занятия

2. Практическая часть -20 минут

2.1 Проверка знаний и навыков, полученных в Школе

3. Круглый стол – 25 минут

3.1 Обмен мнениями об обучении в Школе (Анкетирование)

3.2 Пожелание на будущее

4. Заключение – 5 минут

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ «СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»

Составитель:
ЦМП РК

Основные цели обучения пациентов в Школе:

- повышение знаний пациентов о природе стресса, агрессорах, - управляемых и неуправляемых факторах стресса
- информирование пациентов об эмоционально- и проблемно-ориентированных методах преодоления стресса
- обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления стрессом
- обучение методам преодоления стресса, связанного поведенческими привычками, влияющими на стрессоустойчивость.

Структура занятий

- вводная часть
- информационная часть
- активные формы обучения
- заключительная часть занятия.

Содержание занятий

Полный цикл состоит из 4 занятий по 45 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам стресса.

Слушатели по окончании занятия должны уметь:

- определять индивидуальный уровень стресса
- определять стрессовое поведение, которое можно изменить
- определять и преодолевать препятствия по управлению стрессом
- контролировать стрессовое поведение, связанное с повышением стрессоустойчивости
- контролировать стрессовое поведение, связанное с вредными для здоровья поведенческими привычками
- применять методы преодоления стресса в повседневной жизни.

Занятие 1. Что такое «стресс». Природа стресса

Занятие 2. Понятие «стрессоустойчивость».

Занятие 3. Методы преодоления стресса и повышения стрессоустойчивости.

Занятие 4. Стресс и вредные привычки

Занятие 1.

Понятие «стресс».

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников.
- 1.2. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы
- 1.3. Тест Томаса Холмса и Ричарда Раэ «Шкала оценки социальной адаптации».

2. Информационная часть – 20 минут

- 2.1. Что такое «стресс». Природа стресса
- 2.2. Стрессоры. Управляемые и неуправляемые факторы стресса

Активная часть – 15 минут

- 2.1. Метод самооценки уровня стресса. Тест Ридера. Оценка. Обсуждение
- 3.3. Определение стрессового поведения, которое необходимо изменить
- 3.4. Метод опроса – выявление приоритетных вопросов темы

4. Подведение итогов - 5 минут

Занятие 2.

Понятие "стрессоустойчивости"

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников.
- 1.2. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы

2. Информационная часть – 20 минут

- 2.1. Понятие "стрессоустойчивости"
- 2.2. Стрессоустойчивость. Сочетание личностных качеств
- 2.3. Стрессовый и нестрессовый стиль жизни

3. Активная часть – 15 минут

- 3.1. Метод самооценки уровня стресса. Тест Ридера. Оценка. Обсуждение
- 3.2. Шкала уровня психологического стресса (Копина О. С. и соавт., 1989)

4. Подведение итогов - 5 минут

Занятие 3.

Методы преодоления стресса и повышения стрессоустойчивости.

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы

2. Информационная часть - 15 минут

- 2.1. Методы преодоления стресса.

3. Активная часть – 20 минут

3.1. Знакомство с методом глубокого дыхания

3.2. Знакомство с методом аутогенной тренировки

4. Подведение итогов - 5 минут

Занятие 4.

Стресс и вредные привычки

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия

1. Вводная часть – 5 минут

1.1. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы

5. Информационная часть - 15 минут

2.1. Стресс и вредные привычки (курение и др.). Преодоление стресса, связанного с вредными привычками

2.2. Стресс и алкоголь. Контролируемое потребление алкоголя

6. Активная часть – 15 минут

3.1. Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций

3.2. Вопросы-ответы. Обмен мнениями. Обсуждение

4. Подведение итогов - 5 минут

**СТРУКТУРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОФИЛАКТИКА ФАКТОРОВ РИСКА
ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Составитель:
ЦМК РК

Основные цели обучения пациентов в Школе:

1. повышение информированности пациентов о факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
2. повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
3. формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек);
4. формирование у пациентов практических навыков по анализу причин, влияющих на здоровье, и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления;
5. формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, лечению и выполнению рекомендаций врача.

Структура занятий

- вводная часть
- информационная часть
- практическая часть
- заключительная часть

Содержание занятий

Полный цикл состоит из 4 занятий по 45 минут, посвященных профилактике факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

По окончании занятий слушатели должны:

- Знать о факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний.
- Знать об основах здорового образа жизни.
- Быть обученным основным принципам правильного питания.
- Знать о пользе физической активности, уметь планировать физические нагрузки.

Занятие 1. Определение фактора риска. Модифицируемые и немодифицируемые факторы риска. Природа факторов риска.

Занятие 2. Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Занятие 3. Избыточный вес. Ожирение. Определение индекса массы тела. Причины накопления лишнего веса. Темпы снижения веса. Нерациональное питание. Калорийность пищи.

Усвояемость пищи. Принципы питания при избыточной массе тела.

Занятие 4. Низкая физическая активность и курение как факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Оценка уровня физической активности. Оценка готовности пациента к изменениям образа жизни.

Занятие 1.

Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.

Продолжительность занятия 45-60 минут.

Структура занятия.

1. Вводная часть ~ 10-15 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников
- 1.2. Описание целей обучения
- 1.3. Оценка исходных знаний

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Определение фактора риска, модифицируемые и немодифицируемые факторы риска, природа факторов риска, связь фактора риска с заболеванием. Критерии причинной ассоциации между фактором риска и заболеванием. Первичные и вторичные факторы риска

3. Практическая часть - 15-20 минут

- 3.1. Обсуждение полученных знаний

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие 2.

Наиболее опасные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Продолжительность занятия 45 минут

Структура занятия.

1. Вводная часть – 5 минут

- 1.1. Описание цели и сценария занятия

2. Информационная часть - 20 минут

- 2.1. Повышенный уровень артериального давления. Контроль АД (дневник пациента). Методы достижения целевых цифр артериального давления
- 2.2. Дислипидемия. Методы достижения целевых цифр липидного спектра
- 2.3. Гипергликемия

3. Практическая часть - 15 минут

- 3.1. Обсуждение полученных знаний

4. Подведение итогов – 5 минут

Занятие 3.

Избыточный вес, ожирение, принципы питания для снижения массы тела.

Продолжительность занятия 45 минут.

Структура занятия.

1. Вводная часть ~ 5 минут

- 1.1 Описание цели и сценария занятия

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Определение избыточной массы тела и ожирения

- 2.2. Методы оценки индекса массы тела
- 2.3. Типы ожирения «яблоко», «груша»
- 2.4. Классификация массы тела по индексу Кетле
- 2.5. Темпы снижения веса
- 2.6. Принципы питания при избыточной массе тела, ожирении
- 2.7. Примеры разгрузочных дней
- 3. Практическая часть - 15 минут**
- 3.1. Обсуждение полученных знаний
- 4. Подведение итогов – 5 минут**

Занятие 4.

Низкая физическая активность, курение как факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Продолжительность занятия 45 минут.

Структура занятия.

- 1. Вводная часть ~ 5 минут**
- 1.1. Описание цели и сценария занятия
- 2. Информационная часть ~ 20 минут**
- 2.1. Курение и здоровье
- 2.2. Что дает отказ от курения?
- 2.3. Последствия пагубного влияния табакокурения
- 2.4. Советы по отказу от курения
- 2.5. Влияние физической активности на здоровье
- 2.6. Основные принципы построения занятий физической активностью
- 2.7. Оценка уровня физической активности пациента (протокол готовности пациента к изменениям)
- 2.8. Виды физической активности (умеренная, интенсивная)
- 3. Практическая часть - 15 минут**
- 3.1. Обсуждение полученных знаний
- 4. Подведение итогов – 5 минут**

Занятие № 5

Заключительное занятие.

Продолжительность занятия 60 минут

Структура занятия

- 1. Вводная часть – 5 минут**
- 1.1. Описание цели занятия.
- 2. Информационная часть -20 минут**
- 2.1. Контроль знаний.
- 2.2. Обсуждение результатов контрольного теста.
- 3. Практическая часть- 10 минут**
- 3.1.
- 4. Круглый стол – 20 минут**
- 4.1. Обмен мнениями об обучении в Школе
- 4.2. Пожелание на будущее
- 5. Подведение итогов – 5 минут.**

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ИНТЕРАКТИВНОЙ ШКОЛЕ «КАРДИОМАРШРУТ»

Составитель:
ЦМК РК

Основные Цели обучения пациентов в Школе:

1. улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем;
2. улучшение качества жизни.

Задачи:

1. повышение информированности пациентов о факторах риска, возникающих при гиподинамии;
2. повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
3. формирование рационального и активного отношения пациента к мотивации к оздоровлению;
4. формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья;
5. повышение информированности населения по ХНИЗ (хроническим неинфекционным заболеваниям);
6. формирование навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье (низкая физическая активность, неправильное питание, вредные привычки, стресс);
7. формирование ответственности у пациента за свое здоровье.

Структура занятий

Первое занятие (вводное):

- вводная часть
- информационная часть
- активные формы обучения (комплекс упражнений на улице или в зале)
- заключительная часть занятия.

Последующие занятия в Школе имеют общую структуру:

- вводная часть
- активные формы обучения (комплекс упражнений на улице или в зале)
- заключительная часть занятия.

Содержание занятий

Школа пациента проводится в течение одного месяца, при условии самостоятельных занятий пациентом. Полный цикл состоит из 4 занятий по 60 минут. Практическая часть занятий включает в себя ходьбу и комплекс аэробных упражнений.

На каждого пациента заводится «Дневник физической активности» (разработан ЦМП РК), где фиксируются артериальное давление и частота сердечных сокращений до физической активности, пройденное расстояние, время, затраченное на физическую активность, артериальное давление и частота сердечных сокращений после физической активности, контроль веса один раз в неделю.

Дневник ведется каждое занятие и является отражением динамики фиксируемых показателей, указывающих на улучшение состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем; что в свою очередь способствует развитию приверженности пациента к поддержанию физической активности на должном уровне.

Занятие 1. Теоретическая часть: Значение физической активности для обеспечения полноценной жизни.

2. Практическая часть.

Занятие 2-4. Практическая часть в соответствии с «Дневником физической активности» (прилагается).

Занятие 1 (Вводное).

Значение физической активности для обеспечения полноценной жизни.

Продолжительность занятия 60-90 мин

Структура занятия.

1. Вводная часть

1.1. Знакомство, представление участников

1.2. Описание целей обучения

2. Теоретическая часть:

2.1. Физическая активность. Виды физической активности

2.2. Гиподинамия и ее вред

2.3. Когда и зачем заниматься физической культурой. Кардиотренировка

2.4. Ограничения для занятий физической культурой

3. Практическая часть:

2.1. Измерение антропометрических показателей: ОТ, ИМТ, в том числе пульса, измерение давления до тренировки

2.2. Проведение комплекса занятий:

1 часть. Ходьба. Минимальное расстояние кардиомаршрута определено расстоянием в 2000 шагов.

- промежуточное измерение пульса (пульсометрия)

2 часть. Упражнения для сердечно-сосудистой системы

3. Заключительная часть занятия:

3.1. контрольное измерение пульса и давления

Занятие 2,3.

1. Вводная часть:

1.1. Измерение пульса, давления до тренировки

2. Практическая часть:

2.1. проведение комплекса занятий:

1 часть. Ходьба. Минимальное расстояние кардиомаршрута определено расстоянием в 2000 шагов.

- промежуточное измерение пульса (пульсометрия)

2 часть. Упражнения для сердечно-сосудистой системы

3. Заключительная часть занятия:

3.1. контрольное измерение пульса и давления

Занятие 4 (Заключительное).

1. Вводная часть:

1.1. Измерение пульса, давления до тренировки

2. Практическая часть:

2.1. проведение комплекса занятий:

1 часть. Ходьба. Минимальное расстояние кардиомаршрута определено расстоянием в 2000 шагов.

- промежуточное измерение пульса (пульсометрия)

2 часть. Упражнения для сердечно-сосудистой системы

3. Заключительная часть занятия:

3.1. контрольное измерение пульса и давления

3.2. обсуждение приобретенных знаний и навыков (анкетирование)

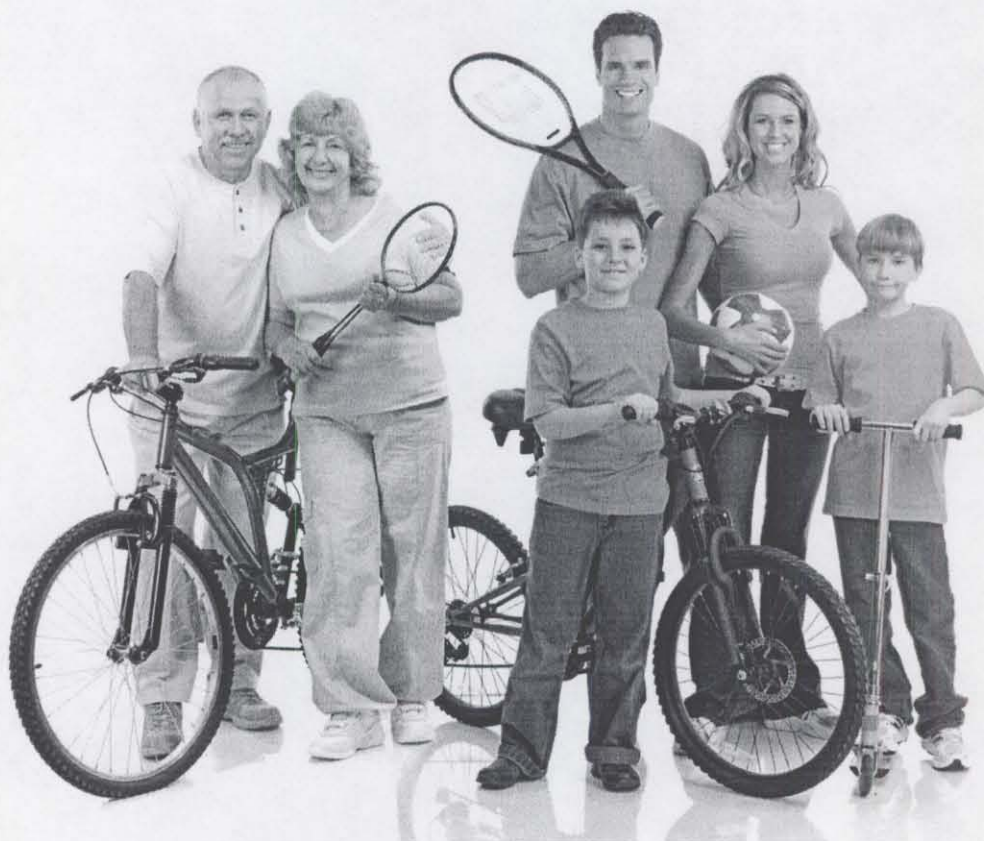
3.3. подведение итогов

Перечень учетно-отчетной документации о работе Школ пациента

1. «Журнал учета работы ЛПУ по медицинской профилактике», утвержденная приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.09.2003 № 455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации». Учетная форма 038/у-02.
2. Ежеквартальный отчет, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения, социального развития и спорта Республики Карелия от 23.09.2005 года № 733 «О предоставлении оперативной информации».
3. «Сведения о лечебно-профилактическом учреждении», форма, утвержденная постановлением Госкомстата России от 10.09.2002 № 175 (раздел IV, пункт 10). Деятельность отделений (кабинетов) медицинской профилактики (4809). Отчетная форма № 30
4. Форма учета используемых технологий по информированию и мотивированию граждан, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Карелия от 24.11.2017 № 1506 «О предоставлении сведений по профилактике неинфекционных заболеваний, снижению риска пагубного потребления алкоголя и потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача» (Приложение №1).

ДНЕВНИК

физической активности пациента



МОТИВАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Условия и образ жизни оказывают значительное влияние на здоровье человека. В свою очередь, одну из основ здорового образа жизни составляет физическая активность.

1 Умеренная аэробная физическая активность (ФА) в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

- преждевременной смерти;
- развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- артериальной гипертензии;
- сахарного диабета II типа;
- депрессии;
- остеопороза.

2 Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

- рака толстой кишки;
- рака молочной железы;
- избыточной массы тела.

3 Физическая активность замедляет процесс старения.

4 Физическая активность задерживает прогрессирование атеросклеротических изменений.

5 Физическая активность улучшает функциональное состояние основных систем организма.

6 Физическая активность развивает гибкость, координацию движений, снижает травматизм и способствует самореализации.



Физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.

КАК ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ?

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) – причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других.

- 1** Отказаться от общественного транспорта и лифта, ходить пешком.
- 2** Заниматься утренней гимнастикой.
- 3** Начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой (ходьба, скандинавская ходьба, плавание, велосипед, лыжи).



Чтобы снизить риск возникновения смертельных болезней, необходимо активно двигаться.

Физическая активность с утра приносит большую пользу: нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, способствует выработке эндорфина (гормона радости), поддерживает мышцы в тонусе.

С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска НЕС – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Регулярная физическая активность в первую очередь сказывается на улучшении состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы. При выполнении физических упражнений улучшается циркуляция крови по организму, увеличивается доставка кислорода к тканям и органам.

Рекомендуется выбрать такой вид физической активности, который приносит удовольствие.

Всех осложнений при ФА можно избежать, если начать с посещения лечащего врача. В процессе консультирования, а также проведения необходимого минимума обследования врач выяснит, нет ли у вас противопоказаний для занятий физической активностью.

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Разминка обязательна перед ходьбой, бегом или другими физическими нагрузками, связанными с разнообразными движениями.

Интенсивность нагрузки контролируется, прежде всего, частотой пульса и рассчитывается следующим образом:

- для здорового населения МЧСС (максимальная частота сердечных сокращений) = $220 - \text{возраст}$;
- для людей, подверженных каким-либо заболеваниям, МЧСС = $180 - \text{возраст}$.

Для достижения **умеренного уровня ФА**, что соответствует сжиганию энергии 3,5-7 ккал/мин., рекомендована продолжительность занятий по 30 минут в день. Расход энергии приблизительно равен 150 ккал.

Для достижения **интенсивного уровня ФА**, когда сжигается более 7 ккал/мин., продолжительность занятий составляет 22 минут (при аналогичном расходе энергии – 150 ккал).

Желаемая частота сердечных сокращений (ЧСС)

		Умеренная физическая активность 55-70% МЧСС		Интенсивная физическая активность 70-85% МЧСС	
Возраст	МЧСС	Уд./мин.	15 сек.	Уд./мин.	15 сек.
30	190	105-133	26-33	133-162	33-41
40	180	99-126	25-32	126-153	32-38
50	170	94-119	24-30	119-145	30-36
60	160	88-112	22-28	112-136	28-34
70	150	83-105	21-26	105-128	26-32
80	140	77-98	19-25	98-119	25-30

РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ

Вид физической активности и интенсивность должны полностью соответствовать функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы.

- 1** Начинать необходимо медленно, постепенно увеличивать нагрузку и её длительность, добавляя по несколько минут в день.
- 2** Занятия ФА должны быть регулярными, 4 раза в неделю по 20 минут или 3 раза в неделю по 30 минут.
- 3** Рекомендуется обязательно начинать с минимальной нагрузки.
- 4** Перед каждым занятием ФА измерять:
 - артериальное давление (АД);
 - ЧСС (частоту сердечных сокращений).
- 5** После выполнения ФА также проводить измерение АД и ЧСС. Повторные измерения выполнить через 15 минут.



ПОКАЗАТЕЛИ ФА ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

*Здоровье – это первая и
важнейшая потребность человека,
определяющая способность его к
труду и обеспечивающая
гармоническое развитие личности.*

Показатели человека	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВСК
АД (до ФА)							
ЧСС (до ФА)							
Расстояние							
Время, затраченное на ФА							
АД (после ФА)							
ЧСС (после ФА)							
Контроль веса (1 раз в неделю)							

Современные рекомендации основываются на том, что польза для здоровья от физической активности связана с общим объёмом затрат энергии в неделю. При умеренной физической активности расход энергии составляет от 500 до 1000 МЕТ-минут в неделю. Так, при затратах 500 МЕТ-минут в неделю существенно снижается риск преждевременной смерти. А при затратах более 500 МЕТ-минут в неделю существенно снижается риск развития многих неинфекционных заболеваний.



Центр медицинской профилактики РК
г. Петрозаводск, ул. Свердлова, 20,
пр. Лесной, 40. Тел.: +7 963 74-56-832,
+7 963 74-56-659, +7 963 74-05-341.
E-mail: rk-2016@bk.ru vk.com/club84986983

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПРИЛОЖЕНИЕ

Вид деятельности	Нет	Менее 0,5 часа	От 0,5 до 1 часа	1-2 часа	Более 2 часов
Баллы					
	0	1	2	3	4
Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно					
Занимаюсь физкультурой ежедневно					
Нахожусь в движении на работе					
Количество баллов					

0-5 баллов
ФА
низкая

12 баллов
ФА
высокая

ОЦЕНКА
ФА

6-9 баллов
ФА
средняя

10-12 баллов
ФА
достаточная