



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ**





# Обучение пациентов

## Позволяет формировать у пациентов:

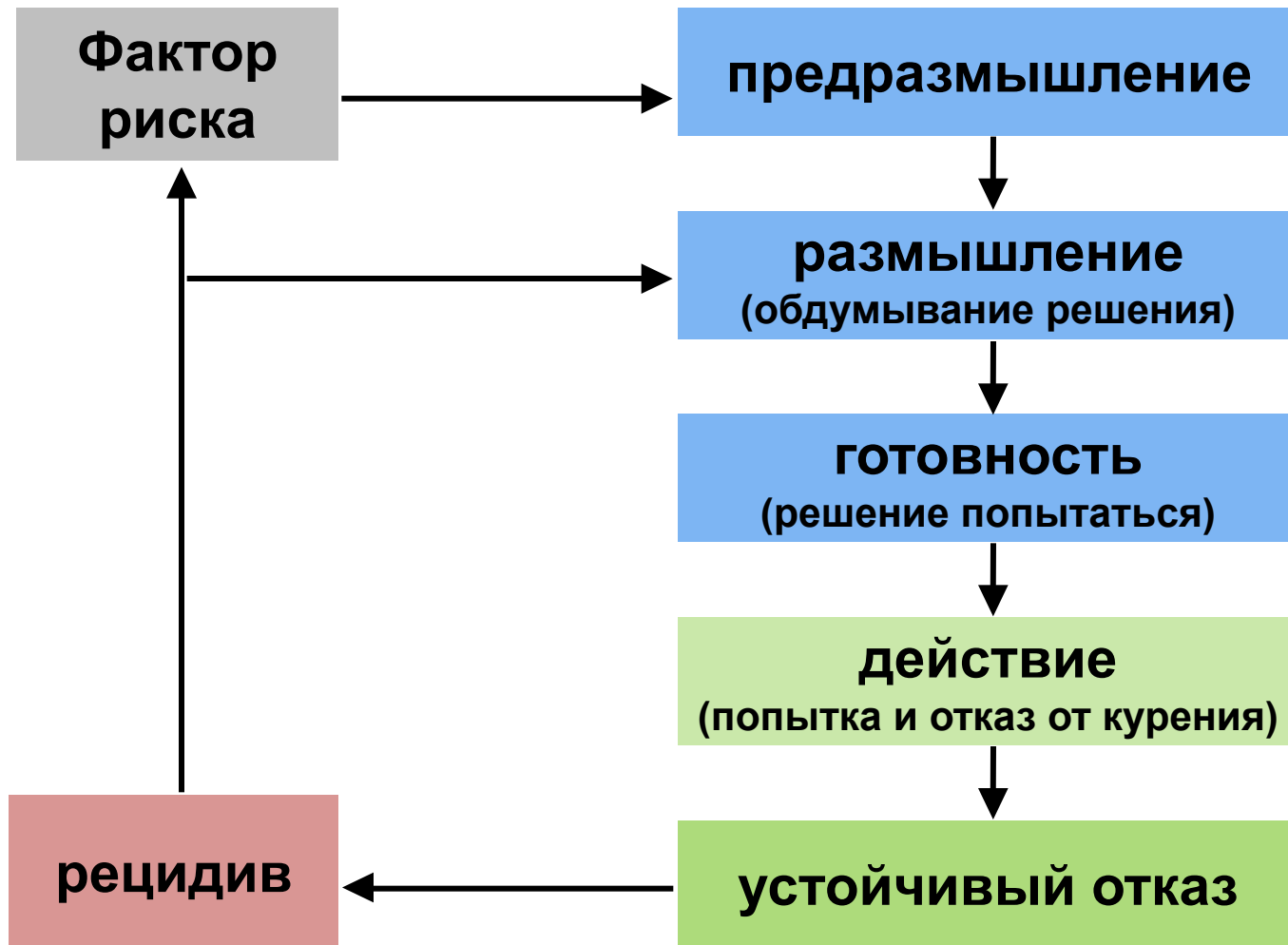
1. четкое представление о своей болезни
2. осмысленное выполнение рекомендаций медицинских работников по нормализации образа жизни
3. стремление быть приверженным к лечению
4. умение самостоятельно контролировать течение заболевания

## Что обеспечивает:

1. Стабилизацию хронического процесса
2. Снижение частоты осложнений
3. Позволяет улучшить качество жизни пациентов.



# СТАДИИ МОТИВАЦИИ





# КОГБУЗ «Арбажская ЦРБ»





# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

## Тематика занятий:

1. Сведения о заболевании
2. Питание при заболевании
3. Физическая активность
4. Курение и здоровье
5. Стресс и здоровье
6. Медикаментозное лечение. Первая помощь в экстренных ситуациях



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

**Занятие в Школе состоит из 3 частей:**

1. ВВОДНОЙ
2. ОСНОВНОЙ, состоящей из  
информационного раздела и активных  
форм обучения
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ



# ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

## Предполагаемые результаты:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у пациентов
2. Повышение уровня знаний пациентов
3. Улучшение качества жизни пациентов
4. Снижение частоты осложнений хронических неинфекционных заболеваний.



# ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ ШКОЛ

## Оценка эффективности Школ:

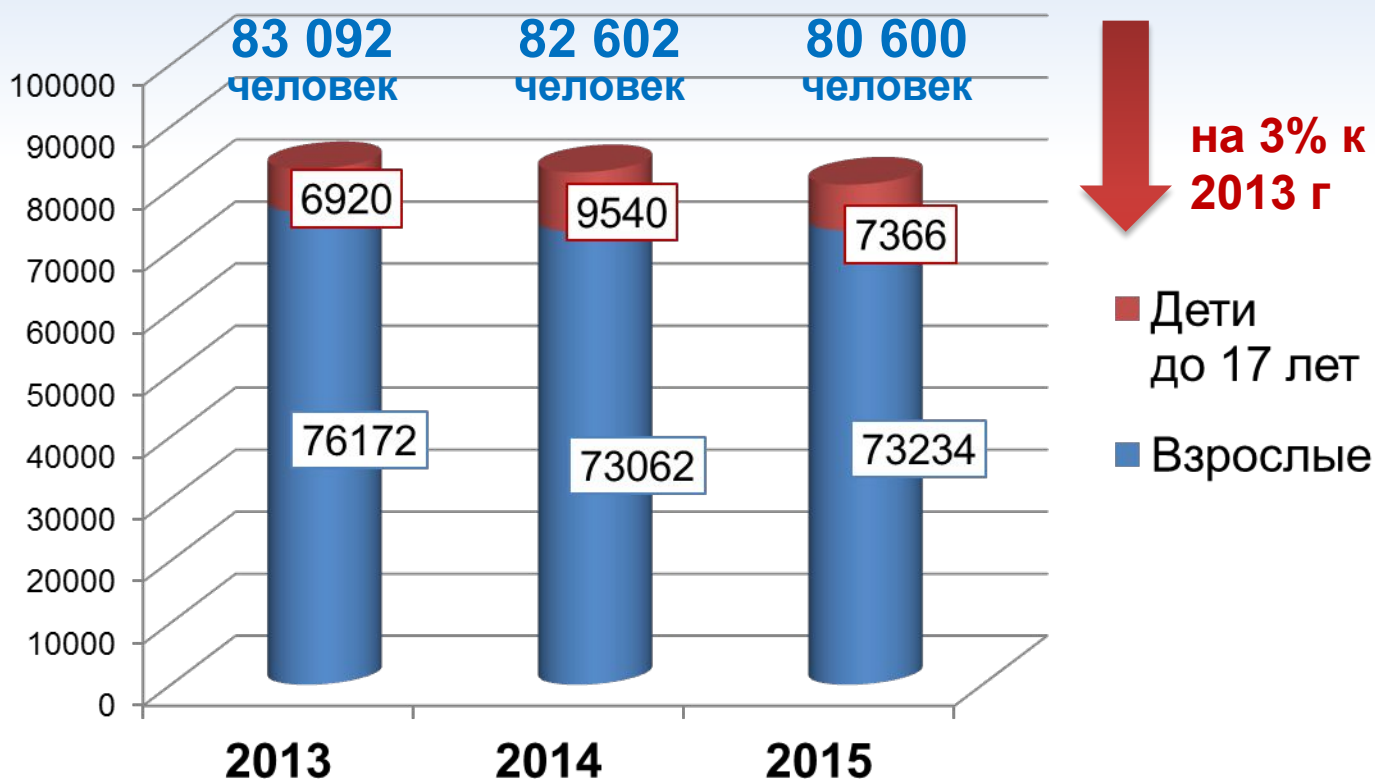
1. на уровне пациента
2. на уровне медицинского работника, проводящего обучение
3. на уровне учреждения здравоохранения
4. на уровне территории (региона)



# АНАЛИЗ СВОДНОЙ ТАБЛИЦЫ 4809 ФОРМЫ №30

Строка 03

**ЧИСЛО ПАЦИЕНТОВ, ОБУЧЕННЫХ В ШКОЛАХ  
ЗДОРОВЬЯ И ШКОЛАХ ПАЦИЕНТОВ С ОТДЕЛЬНЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**





# ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

## Оценка качества профилактической медицинской помощи в Школах

1. Снижение частоты обострения хронических заболеваний (ВНТ, госпитализаций)
2. Снижение частоты вызовов СМП
3. Снижение выхода на инвалидность,
4. Снижение смертности



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

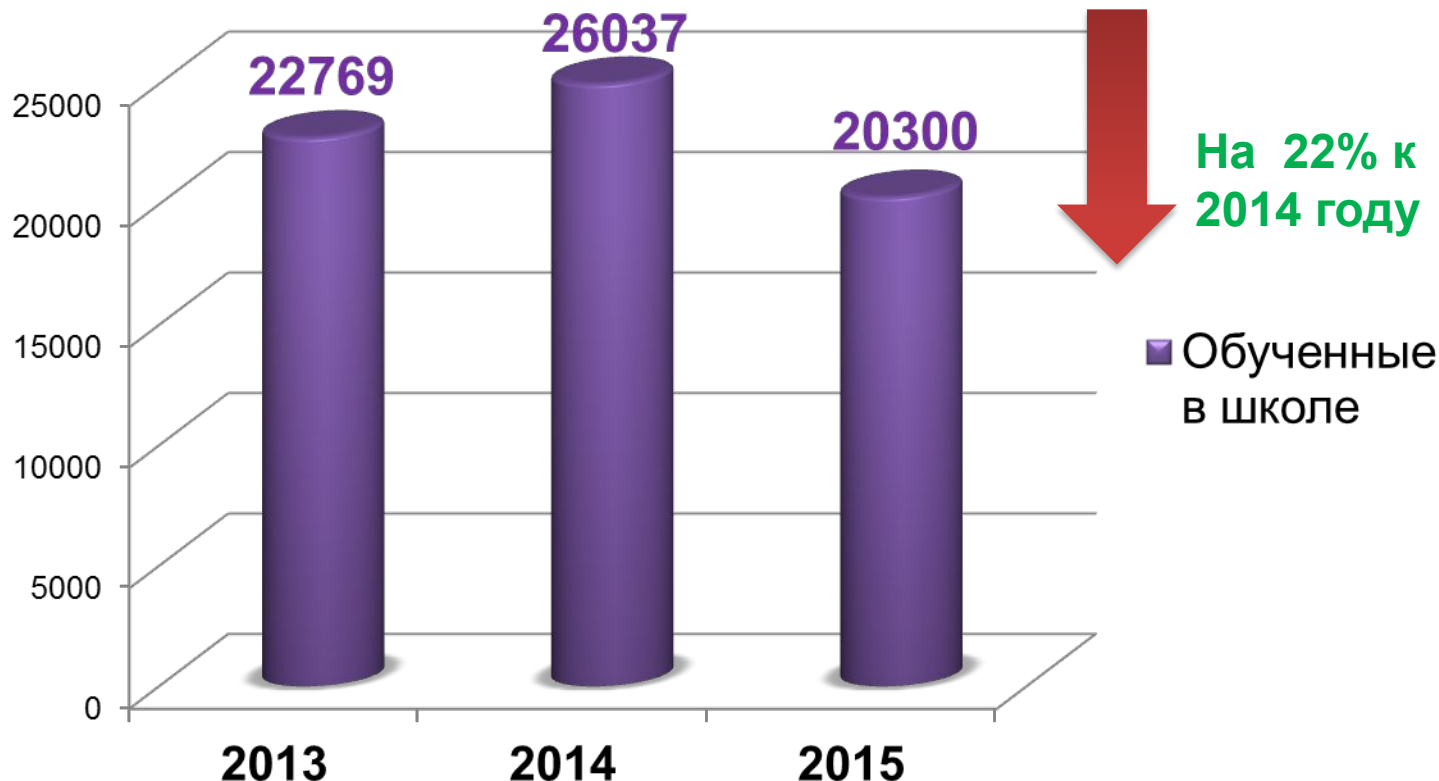
# ОРГАНИЗАЦИЯ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АГ и ИБС



# АНАЛИЗ СВОДНОЙ ТАБЛИЦЫ 4809 ФОРМЫ №30

Строка 07

В ШКОЛЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ  
ГИПЕРТЕНЗИЕЙ



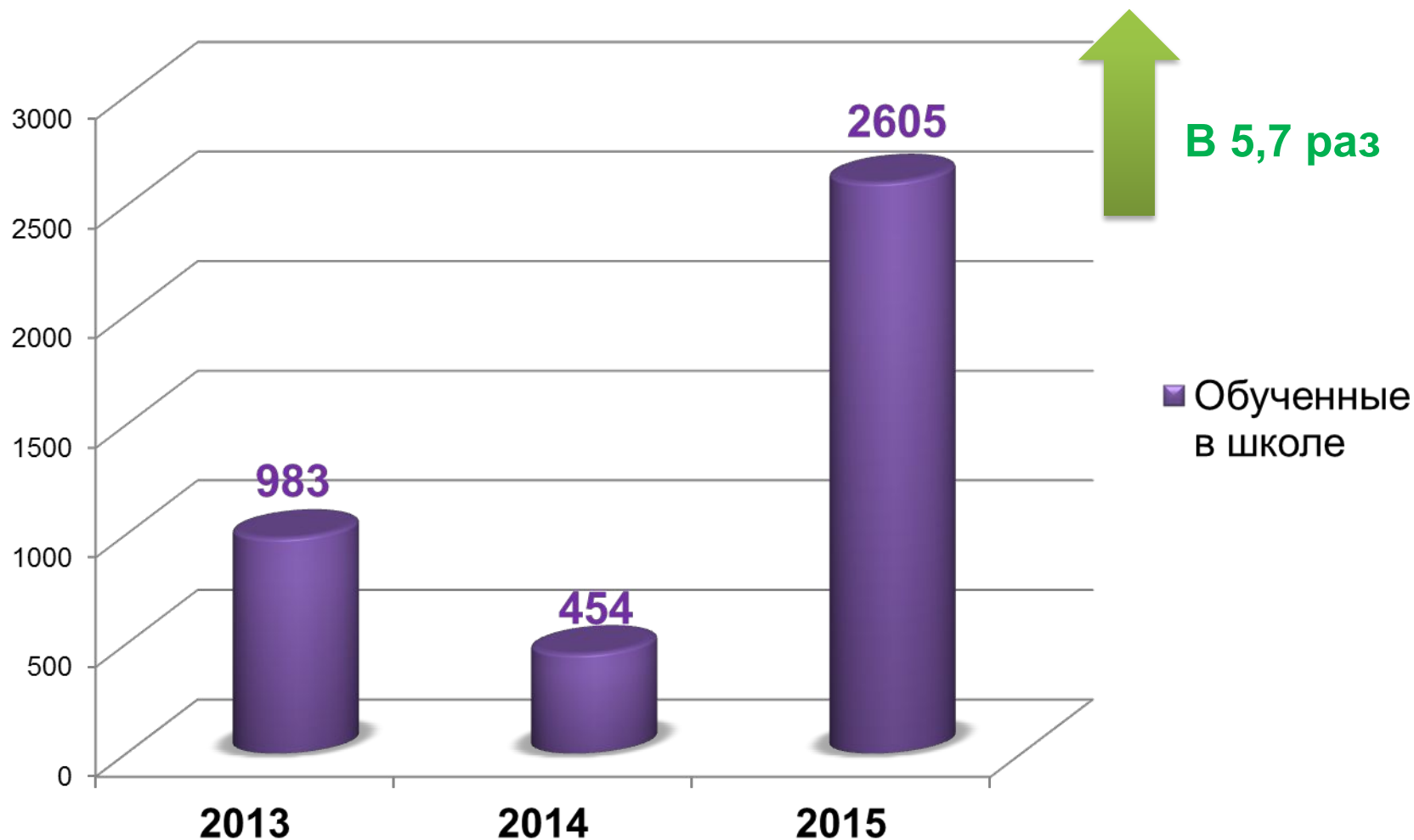
**Приказ МЗ РФ от 24 .01.2003 № 4**

«О мерах по совершенствованию организации медицинской помощи больным с артериальной гипертензией в Российской Федерации»

# АНАЛИЗ СВОДНОЙ ТАБЛИЦЫ 4809 ФОРМЫ №30

Строка 07

В ШКОЛЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ИБС





# ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## Этапы развития школ здоровья





# ШКОЛА ПАЦИЕНТА С АГ





# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

## Целевая группа пациентов

- Пациенты с АГ 1-3 степени
- Пациенты должны иметь близкие уровни АД и риска
- Проводят терапевты, кардиологи
- Организаторы – специалисты кабинета медицинской профилактики

## Структура занятий

**Занятия в Школе имеют единую структуру:**

- Вводная часть (знакомство с содержанием занятий)
- Информационный раздел (теоретическая часть занятия)
- Активные формы обучения (обучение практическим навыкам)
- Заключительная часть занятия (подведение итогов)





# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

## Активная часть занятий

- вопросы-ответы
- заполнение вопросников и обсуждение их результатов (целевые советы имеют более высокую эффективную и результативность, чем безадресные советы)
- проведение расчетов и оценок (расчет индекса массы тела, суточной калорийности и пр.)
- обучение практическим навыкам – измерения артериального давления, подсчета пульса и др.
- знакомство со справочными таблицами и построение рациона и пр.



# ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

- 1 Артериальная гипертензия.  
Что это такое. Гипертонический криз.
- 2 Питание при АГ
- 3 Физическая активность и АГ
- 4 Курение и здоровье
- 5 Стресс и здоровье
- 6 Медикаментозное лечение



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ О ЗАБОЛЕВАНИИ

### Содержание

1. информирование пациентов о заболевании и факторах, влияющих на развитие заболевания, осложнений и прогнозе
2. обучение пациентов самоанализу собственных факторов риска:
3. обучение пациентов самоконтролю при заболевании

### Пациент должен знать

1. основные причины развития заболевания;
2. симптомы заболевания;
3. симптомы обострений заболевания;
4. факторы, определяющие индивидуальный риск развития осложнений заболевания и влияющие на прогноз;
5. оказание первой помощи



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ О ЗАБОЛЕВАНИИ

### Пациент должен уметь

1. самостоятельно контролировать свое состояние;
2. вести дневник самоконтроля;
3. оказывать первую помощь при внезапном ухудшении состояния;
4. проводить самооценку индивидуальных факторов, влияющих на течение заболевания,
5. выделять приоритеты по их устранению;
6. выбирать наиболее рациональный путь и строить индивидуальный план оздоровления

### Практическая часть:

1. измерение артериального давления и т.д;
2. подсчет пульса и т.д;
3. ведение дневника самонаблюдения.

# ЗАНЯТИЕ 1

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АГ?

Продолжительность занятия 90 минут.

### Структура занятия:

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения (оснащение занятия)
1	<b>Вводная часть</b>	Знакомство. Представление участников. Описание цели и сценария занятия.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
2	<b>Информационная часть</b>	Что такое АД и какой уровень АД принято считать нормальным? Что такое АГ? Течение АГ и ее проявления.	20 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия. Другие наглядные материалы.
3	<b>Активная часть</b>	Вопросы-ответы	10 мин.	
4	<b>ПЕРЕРЫВ</b>		5 мин.	
5	<b>Информационная часть</b>	«Органы-мишени» – основные понятия. Степень АГ – основные понятия. Факторы, способствующие повышению АД.	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия. Другие наглядные материалы.
6	<b>Активная часть</b>	Выявление индивидуальных управляемых ФР. Составление ИНДИВИДУАЛЬНОГО плана действий для каждого пациента – начальный вариант.	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
7	<b>Информационная часть</b>	Как правильно измерять АД? (приборы, условия, особенности), методика правильного измерения АД.	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия. Тонометры и фонендоскопы.
8	<b>Активная часть</b>	Измерение АД в парах.	10 мин.	Дневник АД, тонометры и фонендоскопы.
9	<b>Подведение итогов</b>	Оценка занятия	5 мин.	



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема № 2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

### **Информирование пациентов:**

- об основных принципах здорового питания;
- об особенностях питания при данном заболевании.

### **Обучение пациентов:**

- методике чтения этикеток при покупке продуктов;
- самоанализу собственных факторов риска, связанных с привычками и характером повседневного питания.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

### Пациент должен знать:

1. принципы здорового питания;
2. связь между питанием и развитием заболевания;
3. как обеспечить полноценность рациона;
4. принципы гипохолестериновой диеты;
5. как ограничить поваренную соль;
6. как оптимизировать жировой состав рациона;
7. как обогатить рацион солями калия и магния.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

### Пациент должен уметь

1. вести дневник питания;
2. составлять меню при заболевании;
3. составлять меню для снижения веса;
4. выбирать наиболее рациональный путь и строить индивидуальный план оптимизации питания





# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №2. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

### Практическая часть:

1. Измерение:
  - роста,
  - веса,
  - окружности талии, бедер.
2. Вычисление ИМТ (индекс массы тела)
3. Определение степени ожирения (1, 2, 3)
4. Определение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (низкий, умеренный, высокий, очень высокий)
5. Заполнение анкет для определения риска развития атеросклероза
  - Анкета №1 определение частоты употребления жиров (баллы);
  - Анкета №2 определение частоты употребления зерновых продуктов, овощей, фруктов (баллы).

## ЗАНЯТИЕ 2

# ПИТАНИЕ И МАССА ТЕЛА. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТУ О ПИТАНИИ ПРИ АГ

Продолжительность занятия 90 минут.

### Структура занятия:

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения (оснащение занятия)
1	Вводная часть	Представление участников. Описание цели и сценария занятия. Ответы на вопросы.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
2	Активная часть	Самоконтроль АД каждым обучающимся, ведение дневника АД. Заполнение опросников №1 и №2 по питанию участниками	10 мин	Дневник АД, тонометры и фонендоскопы, анкеты-опросники по теме занятия
3	Информационная часть	Что такое здоровое питание. Принципы здорового питания	20 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия. Другие наглядные материалы.
4	Активная часть	Работа с этикетками продуктов. Оценка результатов анкетирования каждым участником на примере своих данных.	10 мин.	Набор этикеток (мука, виды хлеба/б. и кондитерских изделий, виды молочных продуктов).
5	<b>ПЕРЕРЫВ</b>	-	5 мин.	
6	Информационная часть	Связь питания и АД. Как влияет питание на АГ?	15 мин	Альбом с презентацией по теме занятия.
7	Активная часть	Измерение ОТ, веса и роста.	5 мин.	Весы, ростомер, сантиметр.
8	Информационная часть	Что нужно знать для контроля массы тела?	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
9	Активная часть	Расчет индекса массы тела, индивидуальное обсуждение и рекомендации пациенту	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия. Другие наглядные материалы.
10	Итоги	Оценка занятия	5 мин.	



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

### **Формирование у пациентов мотивации к повышению физической активности средством:**

- повышение информированности о роли и значении физической активности для здоровья человека, профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
- обучение методам повышения повседневной физической активности и контроля интенсивности физических нагрузок



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен знать

1. о низкой физической активности как факторе риска;
2. о пользе физической активности;
3. виды физической активности;
4. правила построения занятий;
5. контроль безопасности;
6. особенности повышения физической активности у лиц с избыточной массой тела;
7. особенности повышения физической активности у лиц с АГ и ИБС
8. особенности повышения физической активности у пожилых людей.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен уметь

1. определять уровень физической активности
2. контролировать интенсивность физической нагрузки
3. правильно выполнять оздоровительные физические нагрузки (осанка при ходьбе и беге, положение рук, ног, правильное дыхание)



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

### Практическая часть:

1. измерение А/Д
2. подсчет PS
3. заполнение анкеты по выявлению уровня физической активности
4. заполнение анкеты на мотивацию

## ЗАНЯТИЕ 3

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Продолжительность занятия 90 минут.

### Структура занятия:

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения
1	Вводная часть	Представление участников. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
2	Активная часть	Самоконтроль АД каждым обучающимся.	10 мин	Дневник АД, тонометры и фонендоскопы.
3	Информационная часть	Физическая активность, виды. Физическая тренированность.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
4	Активная часть	Определить уровень физической активности каждого обучающегося	5 мин.	Опросник по оценке уровня физической активности
5	ПЕРЕРЫВ	-	5 мин.	
6	Информационная часть	Низкая физическая активность как фактор риска ССЗ. Влияние физической активности на АД. Контроль интенсивности физической нагрузки. Противопоказания.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
7	Активная часть	Как контролировать интенсивность физической нагрузки?	10 мин.	Таблица интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста.
8	Информационная часть	Рекомендации по построению программы тренирующих занятий.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
9	Информационная часть	Каковы основные мотивы повышения физической активности в пожилом возрасте? Есть ли особенности для лиц с ожирением?	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
10	Подведение итогов	Оценка занятия.	5 мин.	



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №4. СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

### **Повышение знаний пациентов о природе стресса, агрессорах, управляемых и неуправляемых факторах стресса:**

1. информирование о методах преодоления стресса;
2. обучение методам самооценки уровня стресса и управления стрессом;
3. обучение методам преодоления стресса:
  - переключение внимания на объекты внешнего мира
  - переключение внимания на внутренние положительные ощущения
  - метод глубокого дыхания
  - аутогенная тренировка





# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №4. СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен знать

1. понятие «стресс»;
2. личностные факторы стресса;
3. контролируемые и неконтролируемые стрессоры;
4. как можно управлять стрессом и преодолевать стресс.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №4. СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен уметь:

1. определять индивидуальный уровень стресса
2. определять стрессовое поведение, которое можно изменить
3. определять и преодолевать препятствия по управлению стрессом
4. контролировать стрессовое поведение



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №4. СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

### Практическая часть:

Заполнение анкеты на определение уровня  
стресса (баллы)



# Метод самооценки уровня стресса (тест Ридера)

№ п/п утверждения	ОТВЕТЫ			
	да, согласен	скорее согласен	скорее не согласен	нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4



# Метод самооценки уровня стресса (тест Ридера)

## Интерпретация результатов:

### **Шкала уровня психологического стресса (Копина О. С. и соавт., 1989)**

уровень стресса	средний балл	
	мужчины	женщины
высокий	1-2	1-1,82
средний	2,01-3	1,83-2,82
низкий	3,01-4	2,83-4

## ЗАНЯТИЕ 4

# СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Продолжительность занятия 90 минут.

### Структура занятия:

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения (оснащение занятия)
1	Вводная часть	Представление участников. Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий слушателей. Ответы на вопросы.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
2	Активная часть	Самоконтроль АД каждым обучающимся и ведение дневника АД	10 мин.	Дневник АД и тонометры, фонендоскопы.
3	Информационная часть	Что такое «стресс». Природа стресса. Что такое стрессор.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
4	Активная часть	Метод самооценки уровня стресса. Тест Ридера. Оценка. Обсуждение	15 мин.	Анкеты – тест Ридера
5	ПЕРЕРЫВ	-	5 мин.	
6	Информационная часть	Общие подходы преодоления стрессов	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
7	Активная часть	Практическое задание. Знакомство с методами снятия стресса. Определение стрессового поведения, которое необходимо изменить.	20 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
8	Информационная часть	Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
9	Активная часть Подведение итогов	Вопросы-ответы. Обмен мнениями. Обсуждение.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №5. КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

### **Формирование мотивации к отказу от курения через:**

1. информирование о влиянии курения табака на здоровье;
2. информирование об «активном» и «пассивном» курении;
3. самоанализ причин и факторов курения;
4. самооценка типа курительного поведения;
5. определение степени табачной зависимости;
6. определение стадии курения;
7. определение и формирование готовности к отказу от курения;
8. выбор способа и метода отказа от курения.



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №5. КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен знать

1. о вредном воздействии табачного дыма на организм;
2. о влиянии курения на здоровье;
3. о типах курительного поведения;
4. что такое никотиновая зависимость;
5. как можно избавиться от курения.





# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №5. КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

### Пациент должен уметь

1. определять степень никотиновой зависимости
2. оценить степень мотивации к отказу от курения
3. сделать осознанный выбор отказа от курения



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №5. КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

### Практическая часть:

1. определение СО в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина
2. вычисление индекса курения, индекс пачка/лет;
3. заполнение анкеты «Тест Фагерстрема» (оценка степени никотиновой зависимости):
4. анкета «Степень мотивации к отказу от курения» (баллы )
5. заполнение анкеты Д.Хорна «Тип курительного поведения» (стимуляция, игра с сигаретой, расслабление, поддержка, жажда, рефлекс);



# ОЦЕНКА СТАЖА КУРЕНИЯ

## ИНДЕКС КУРЕНИЯ

$$\text{ИК} = \frac{\text{Количество сигарет в сутки} \times \text{Стаж курения}}{20} \text{ пачко/лет}$$

$$\text{ИК} = \frac{20 * 25}{20} = 25$$

**Более 10 пачко/лет - риск**



# ОЦЕНКА СТАЖА КУРЕНИЯ

## ИНДЕКС КУРИЛЬЩИКА

**ИК=**

количество сигарет в сутки

**×**

число месяцев курения в году

$$\text{ИК} = 15 * 12 = 180$$

**ИК > 120 – злостный курильщик – высокий риск**

## ЗАНЯТИЕ 5

## КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Продолжительность занятия 90 минут.

### Структура занятия:

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения
1	Вводная часть	Описание цели и сценария занятия. Уточнение пожеланий от занятия.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
2	Активная часть	Самоконтроль АД каждым обучающимся.	10 мин	Дневник АД и тонометры, фонендоскопы .
3	Активная часть	Выявление информированности слушателей о курении. Выявление приоритетных вопросов темы	10 мин.	Доска (или альбом) для записей
4	Информационная часть	Компоненты табачного дыма, влияние курения на здоровье.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
5	Активная часть	Оценка типа курительного поведения и мотивации к курению	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия Опросник по оценке типа курительного поведения и мотивации к курению
6	<b>ПЕРЕРЫВ</b>		5 мин.	
7	Информационная часть	Причины курения. Никотиновая зависимость.	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
8	Активная часть	Тест Фагерстрема	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия Опросник – тест Фагерстрема
9	Информационная часть	Методы лечения табакокурения	10 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
10	Активная часть	Оценка степени мотивации и готовности к отказу от курения	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия Опросник по готовности отказа от курения
11	Подведение итогов		5 мин.	



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №6. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

1. повышение знаний пациентов о медикаментозном лечении
2. формирование активного, осознанного отношения пациентов к приему медикаментов
3. повышение приверженности к лечению



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №6. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

### Пациент должен знать:

1. основные группы лекарственных препаратов
2. обоснование применения отдельных групп лекарственных препаратов
3. основные побочные действия лекарственных препаратов
4. причины, провоцирующие возникновение нежелательных явлений при приеме медикаментов
5. правила приема препаратов



# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

## Тема №6. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

### Пациент должен уметь

1. правильно принимать назначенные лекарственные препараты
2. регулярно принимать препараты





# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ

Тема №6. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Практическая часть:**

Вопросы-ответы

**ЗАНЯТИЕ 6****МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.****Как повысить приверженность пациентов к лечению**

Продолжительность занятия 90 минут.

**Структура занятия:**

№	Характер учебных операций	Тематика учебных элементов	Время (минут)	Что необходимо для проведения (оснащение занятия)
1	Вводная часть	Описание цели и структуры занятия.	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия.
2	Активная часть	Самоконтроль АД каждым обучающимся, ведение дневника АД.	5 мин.	Дневник АД, тономет-ры и фонендоскопы
3	Информационная часть	Что такое целевой уровень АД? Цель лечения и контроля АГ	5 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
4	Активная часть	Опрос пациентов о наиболее интересующих их вопросах.	10 мин.	
5	Информационная часть	Когда начинать и как долго проводить медикаментозное лечение? Что важно в режиме приема лекарств. Ответы на вопросы пациентов.	15 мин.	Альбом с презентацией по теме занятия
6	ПЕРЕРЫВ	-	5 мин	
7	Информационная часть	Основные группы лекарственных средств, применяемых при АГ.	10 мин	Альбом с презентацией по теме занятия.
8	Информационная часть	Что такое приверженность к лечению и почему она важна? Что влияет на приверженность к лечению?	5 мин	Альбом с презентацией по теме занятия
9	Активная часть	Обсуждение. Общая дискуссия, обмен мнениями, высказывание пожеланий.	10 мин.	
10	Информационная часть	Еще раз о гипертоническом кризе. Что такое гипертонический криз? Доврачебная помощь	10 мин	Альбом с презентацией по теме занятия
11	Подведение итогов	Анкетирование обучающихся. Оценка занятия	10 мин	Анкета по оценке качества обучения в школе АГ.



# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

## После окончания школы пациенты должны знать

- 1 Причины, симптомы повышения АД и осложнения АГ (ГК, ПНМК, ОНМК, стенокардия, ИМ)
- 2 Факторы способствующие формированию заболевания и определяющие риск развития его осложнений
- 3 Основы самоконтроля АД в домашних условиях
- 4 Средства помощи при повышении артериального давления
- 5 Основы здорового питания, питания при АГ
- 6 Принципы диеты при ожирении
- 7 Влияние поведенческих факторов на течение заболевания
- 8 Основные группы гипотензивных препаратов, показания и основные побочные действия лекарств, понижающих артериальное давление



# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

## После окончания школы пациенты должны уметь

- 1 Применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья
- 2 Вести дневник пациента
- 3 Проводить самооценку и контроль за уровнем артериального давления и факторами, влияющими на течение заболевания
- 4 Следовать назначениям врача, не заниматься самолечением
- 5 Применять средства первой помощи при кризе, сердечном приступе
- 6 Контролировать вес тела
- 7 Контролировать основные факторы риска осложнений
- 8 Для курящих – принять решение бросить курить
- 9 Контролировать уровень стресса, стрессовое поведение и отношение к нему
- 10 Осознанно соблюдать рекомендаций врача..



# ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИБС

- 1 ИБС. Что это такое. Сердечный приступ.
- 2 Медикаментозное лечение АГ и ИБС
- 3 Питание при ИБС
- 4 Физическая активность и ИБС
- 5 Курение и здоровье
- 6 Стресс и здоровье



# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИБС

## После обучения в школе пациенты должны знать:

1. факторы, способствующие развитию болезни
2. клинические проявления болезни
3. осложнения болезни
4. особенности питания при заболевании
5. особенности режима труда и отдыха, двигательной активности, доступных видах ЛФК
6. преодоление табачной и алкогольной зависимости
7. особенности безопасного приема лекарственных средств



# ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИБС

## Пациенты должны уметь:

1. составить и приготовить суточное меню;
2. самостоятельно заниматься лечебной физкультурой в домашних условиях;
3. оказывать помощь при неотложных состояниях;
4. пользоваться тонометром
5. определить свой индекс массы тела;
6. чувствовать себя комфортно при наличии заболевания;
7. осознанно выполнять рекомендации врача



# ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ВЫСОКИМ И ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ РИСКОМ

- 1 Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний
- 2 Артериальная гипертензия
- 3 Здоровое питание
- 4 Физическая активность и здоровье
- 5 Курение и здоровье
- 6 Стресс и здоровье





# Школа здоровья при ожирении

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

1. Влияние избыточной массы тела и ожирения на организм человека.
2. Здоровое питание.
3. Питание при избыточной массе тела.
4. Физическая активность при избыточной массе тела.
5. Психологическое воздействие при избыточной массе тела.



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# **Правила поведения в экстренных ситуациях**



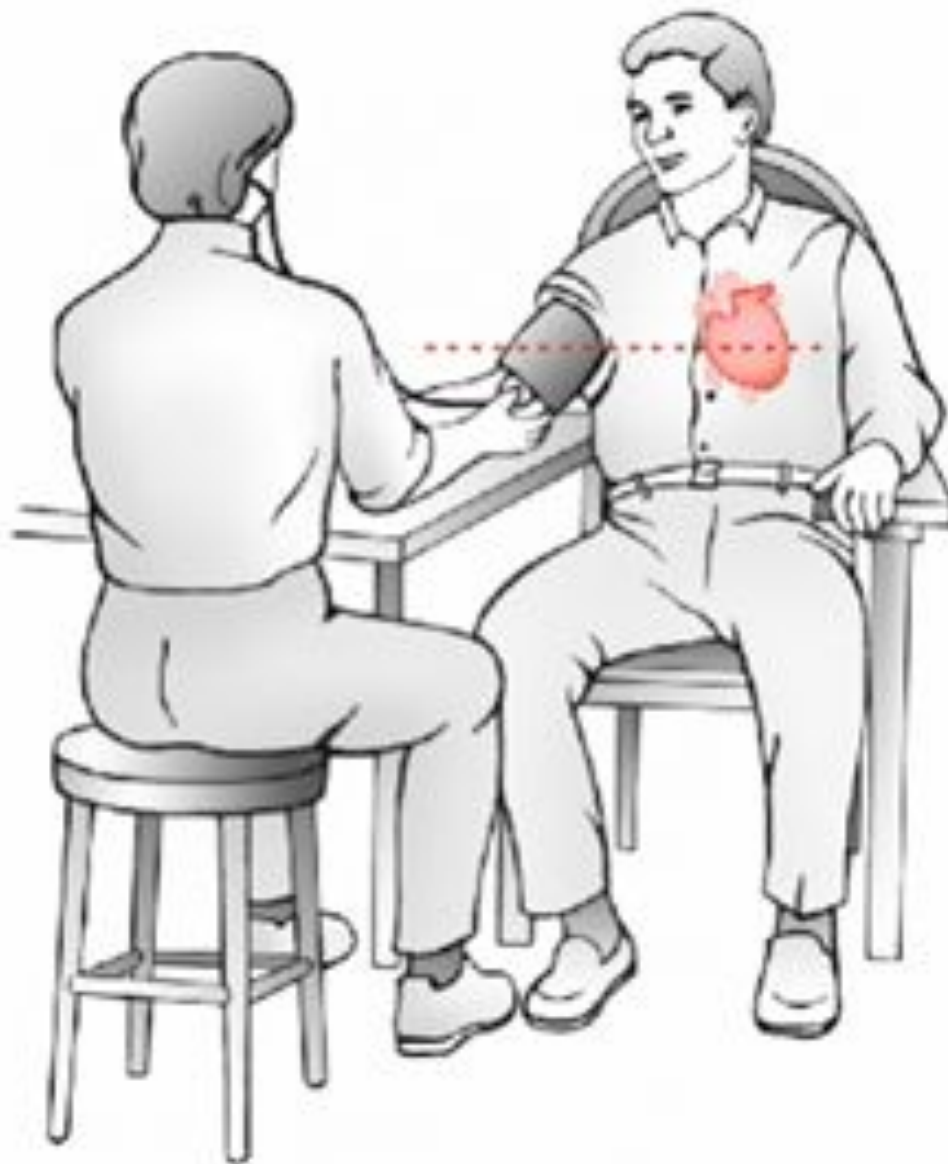


# ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ***





# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ





# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- ❗ **За 30 мин не курить и не пить чай и кофе.**
- ❗ **Измерять АД сидя.**

## Методика измерения АД

**не менее 5 минут.**

- Повторно АД измеряется на одной и той же руке.
- Манжета накладывается **на 2 см выше** локтевого сгиба.
- Определяется **«максимальное»** АД.
- При измерении воздух нагнетается до **«максимального»** АД плюс 20 мм рт. ст.
- Воздух из манжеты выпускается медленно.
- Появление тонов Короткова (1 фаза) – **САД**.
- Исчезновение тонов Короткова (5 фаза) – **ДАД**.
- У детей дополнительно регистрируют приглушение тонов Короткова (4 фаза).
- **Точность регистрации АД** – до ближайшей цифры.
- Измерение проводится **дважды**.
- Высчитывается **средний результат**.





# ТИПЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ

## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

### ОСЛОЖНЕННЫЙ

**повышение АД внезапное начало, с различными проявлениями со стороны внутренних органов:**

- резкая головная боль,
- тошнота, рвота
- покраснение кожных покровов (лица),
- сердцебиение,
- отеки,
- зрительные расстройства,
- судороги,
- резкая одышка,
- боли в груди
- парезы

### НЕОСЛОЖНЕННЫЙ

**протекают на фоне подъема АД с вегетативными проявлениями:**

- головные боли,
- головокружение
- тошнота,
- озноб
- нет осложнений со стороны внутренних органов



# НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

При появлении симптомов,  
сопровожающих гипертонический криз:



1. **Измерить** артериальное давление!



2. Принять меры по **снижению** повышенного артериального давления:

- Клонидин (клофелин) 0,075 – 0,15 мг **или**
- Каптоприл (капотен) 25-50 мг
- При появлении загрудинных болей – нитроглицерин под язык



3. **Вызвать врача** скорой помощи!

Не принимайте неэффективных средств - *папазол, дибазол!*



# *ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ*



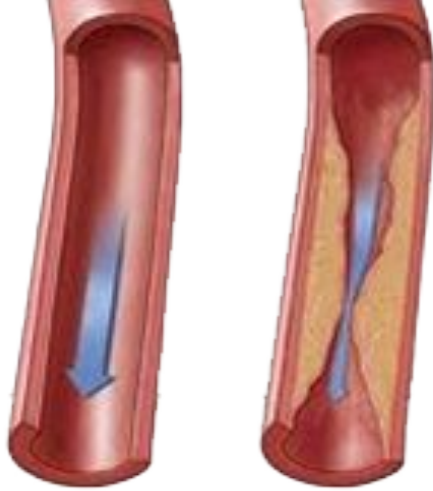


# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

**Суть процесса** - отложение жиров (липидов) на внутренних стенках сосудов сердца в виде холестериновых бляшек, снижение эластичности сосудов.

**НОРМА**

**ПАТОЛОГИЯ**



Работа сердца обеспечивается достаточным поступлением кислорода. Поэтому в норме в сосудах не должно быть никаких препятствий!

**Сужение (спазм) или закупорка основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками приводит к ИШЕМИИ** - уменьшению доставки к сердечной мышце кислорода и питательных веществ, особенно при физической нагрузке.



# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

**Боль, дискомфорт**

в области грудной клетки, а также на любом участке от пупка до нижней челюсти

**Боль может отдавать**

в плечо, локоть, нижнюю челюсть

**Возникает**

при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъёме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды. Проходит после прекращения физической активности.

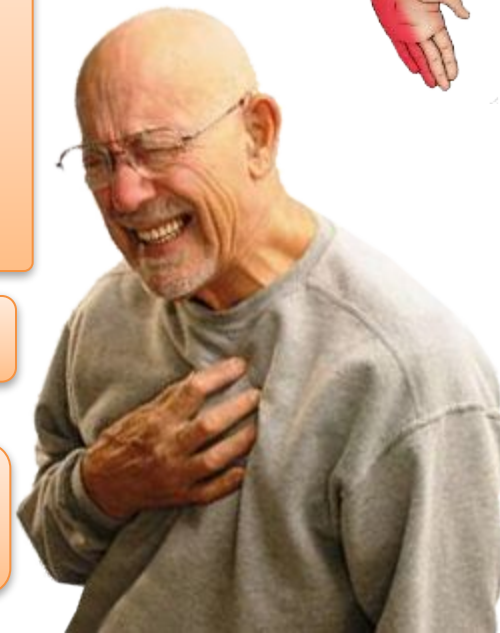
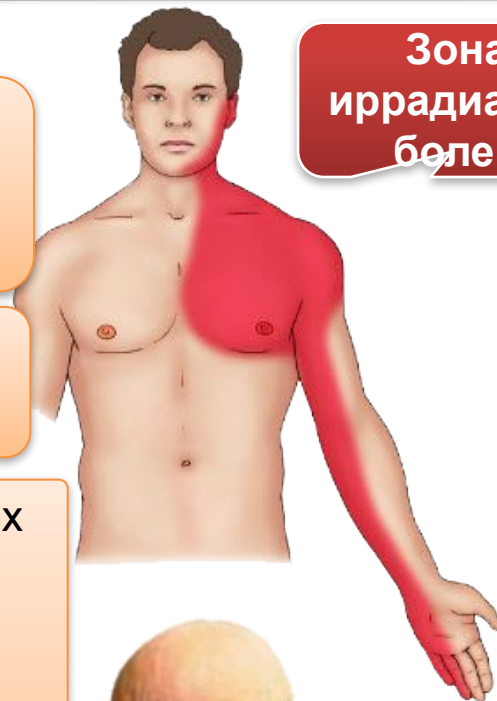
**Характер боли**

давящая, жгучая

**Возможно**

чувство нехватки воздуха, потливость, чувство страха

**Зона иррадиации болей**





# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

Если вы подозреваете  
у себя или у близких  
**инфаркт миокарда,**

**НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**



# Самопомощь при сильных давящих болях

Приступ стенокардии - это серьезное проявление болезни, требующее срочной помощи. Чем скорее вы снимете приступ, тем лучше для сердца

1



Немедленно прекратить физическую нагрузку

2



Больному необходимо придать удобное положение, лучше полусидя, для этого под спину подложить подушки

3



Освободить грудную клетку от сдавливающей одежды, дать доступ свежему воздуху

6

Если боль в грудной клетке или дискомфорт сохраняются в течение 5 мин. после повторного приема нитроглицерина, необходимо немедленно вызвать (врача) СМП снова принять нитроглицерин и 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить).

Если аспирин или нитроглицерин не доступны, а боли сохраняются более 5 мин. – **срочно вызывайте скорую помощь!**



5



Если симптомы не исчезают через 5 мин., а нитроглицерин удовлетворительно переносится, использовать его повторно.

4



Больному следует принять нитроглицерин в дозе 0,5 мг в виде таблеток под язык или аэрозоля (спрея)



# СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## Больному с сердечным приступом КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ✓ **вставать, ходить, курить и принимать пищу** до особого разрешения врача;
- ✓ **нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при** непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ✓ **нельзя принимать нитроглицерин при** резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.



# ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ

## СХЕМА ТЕКСТА ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

*При вызове скорой помощи желательно пользоваться нижеприведенной схемой текста - обращения к диспетчеру скорой помощи и стараться говорить коротко и четко.*



"Сегодня в \_\_\_\_\_ ч. \_\_\_\_\_ мин. у *(кого, возраст)* возникли боли *(интенсивность, характер)* в области *(локализация боли)*, отдающие или распространяющиеся в *(область распространения боли)*.

После принятых одной таблетки аспирина и нитроглицерина *(число таблеток, капсул, ингаляций)* боли сохраняются.

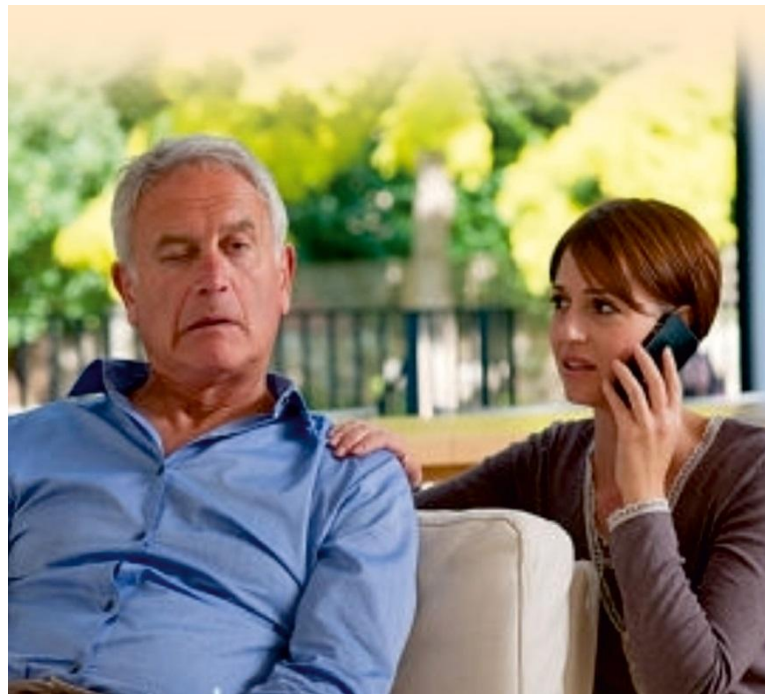
Ранее таких болей никогда не было *(если были то когда)*.

Кроме того, беспокоит *(одышка, слабость, сердцебиения, тошнота, рвота или др. проявления болезни)*.

Адрес *(улица, номер дома, корпуса и подъезда, вход с улицы или со двора, номер кода на входной двери, этаж, квартира)*.



# *ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ НАРУШЕНИИ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ*





# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- 1 перекашивание лица и/или слюноотечение на одной стороне
- 2 речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи)
- 3 онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела,



У



З



П





# ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

**4** нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения;



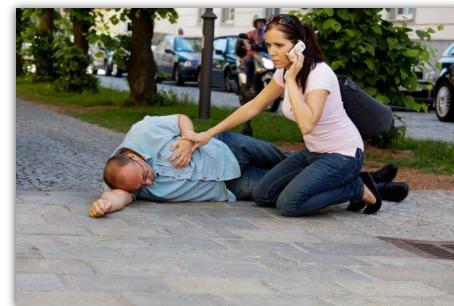
**5** нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания, проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения);



**6** необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);



**7** спутанность сознания или его утрата, неконтролируемое мочеиспускание или дефекация.





# ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

**ПРИ ВНЕЗАПНОМ ПОЯВЛЕНИИ  
ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ**



**НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

**ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТИ ПРОЯВЛЕНИЯ  
БОЛЕЗНИ НАБЛЮДАЛИСЬ ВСЕГО  
НЕСКОЛЬКО МИНУТ**

# ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

1



Если больной **без сознания**, положите его **на бок**, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), **убедитесь, что больной дышит**.

2



Если пострадавший **в сознании**, помогите ему принять удобное **сидячее или полусидячее положение** в кресле или на кровати, подложив под спину подушки

3



Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду

6

Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

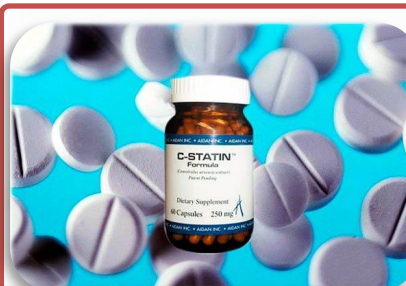
Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное.

Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа.

4



Измерьте температуру тела. Если  $t \geq 38^\circ$  или более, дайте больному 1 г парацетамола  
**При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давайте!**



Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте больному обычную дневную дозу.

Если пострадавший не может глотать препараты не дают



# ПОМНИТЕ!

Что только вызванная в первые 10 мин от начала сердечного приступа или ОНМК скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний.



Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения - около 30% лиц внезапно умерших на дому находились в состоянии алкогольного опьянения.



Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50 % больных.



**Необходимые условия успешной профилактики неинфекционных заболеваний в практическом здравоохранении.**

*Р.Г. Оганов Академик РАМН*

Независимо от успехов в области медицинских высоких технологий, **основное снижение смертности и инвалидности от неинфекционных заболеваний** будет достигнуто **за счет профилактики**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

**Киров, Герцена, 49**

**[ip-medprof@medkirov.ru](mailto:ip-medprof@medkirov.ru)**

**8(8332) 21-80-26, 38-90-17**