



# ГБУЗ РК «Сыктывкарская городская поликлиника №3»

# Опыт работы группового консультирования пациентов по здоровому питанию

Заведующий отделением профилактики  
Туркин О.Н.

Школа здорового питания начала свою работу с января 2017г.

### **Нормативно –правовая база:**

- Приказ МЗРФ от 03.02.2015 №36ан « Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»
- Приказ МЗ РФ от 30.09.2015№683 «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию ЗОЖ в медицинских организациях»
- Приказ МЗ РФ от 31.12.2003 №650 «Об утверждении инструкций по заполнению отчетной и учетной документации центра, отделения(кабинета) медицинской профилактики»
- Методические рекомендации «Организация проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения» ( 3-е издание с дополнениями и уточнениями, 2015 год.

# Цели и задачи школы здорового питания

- Реализация II этапа ДВН (групповое углубленное консультирование)
- Информирование населения о правильном питании по профилактике ХНИЗ
- Формирование мотивации к здоровому питанию у населения

# Критерии эффективности

1. Уменьшение распространенности ХНИЗ, социально-обусловленных заболеваний, а также основных факторов риска
2. Улучшение качества жизни, увеличение средней продолжительности жизни, уменьшение показателей первичной инвалидности.
3. Экономический эффект от снижения: временной нетрудоспособности по заболеваниям и осложнениям

# Порядок направления в школу пациентов

- По направлению участковых врачей и ВОП, после I этапа ДВН
- Самостоятельное обращение пациентов отделение профилактики

Школа проводится 2 раза в неделю (понедельник-вторник-1-2 занятие, среда-пятница-3 и 4 занятие, с 17.30), группами из 5-7 человек

Категория пациентов: с избыточной массой тела, ожирением, дислипидемией, гиперхолестеринемией

## Курс обучения состоит из 4 занятий:

1. Принципы здорового питания.
2. Роль нутриентов макро и микро для здоровья
3. Практическое занятие- индивидуальная оценка правильного питания по пищевому дневнику.  
Индивидуальный подсчет ккал(основной обмен)
4. Практическое занятие- индивидуальный подбор меню по принципу здорового питания.  
Практическое занятие –обсуждение, подведение итогов (оценка целевых показателей-ОТ, ИМТ, липидный спектр).

Всего с начала функционирования школы здорового питания начали обучение 288 человек  
Из них 235 женщин(81,6%) и 53 мужчин(18.4%)





# Практическое занятие



# ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

13.02.17. Отзыв о проведенном занятии по т. Здоровье питания. Присмо занятие по т. Трициклт здорового питания. Мы посетили тему данного занятия счастливо, что учеба прошла плодотворно, занятие нужное, получили много информации о правильном питании. Считаю, что такие занятия нужны, полезны. Рекомендуем проводить не реже одного раза в неделю. Лектор объяснила материал на доступном языке, урок был интересным. Мы с удовольствием посетим еще.

Счастливы:  
ШКМ

Татьяна  
Ирина

13.02.17 "Школа здорового питания". На занятии присутствовали Гусевы. На первом занятии познакомились с доктором речевого питания и принципами здорового питания. Лекции о сбалансированности и важности для профилактики заболеваний, которые сокращают жизнь человека. После лекции было задано много вопросов. Лекция проведена в доступной форме и очень интересна. Почти все присутствующие посетили следующие занятия.

ШКМ

Климова

Татьяна  
Ирина

Гусевы

Ирина

# Выдержки из отзывов

- «Занятия нужны, полезны, большое значение для людей, желающих вести ЗОЖ»
- «Людям надо доносить информацию , мы много не знаем про здоровое питание, как фактора профилактики хронических заболеваний»
- «Пополнила свои знания, необходимые для поддержания здоровья, качества жизни»
- «Занятия познавательные, интересные. Информация доступная понятная, подробная»

# Мотивация пациентов к здоровому питанию

- «Буду стараться применять полученные знания в жизни»
- «Занятия дали толчок к изменению питания»
- «Я очень рада, что смогла организовать свое питание должным образом»
- «Буду придерживаться принципов правильного питания»
- «Появилась надежда восстановления здоровья и снижения веса»
- Огромная мотивация на здоровый образ жизни»
- Полученными знаниями делимся с родными, знакомыми и коллегами и применяем на практике»

## Выводы

1. Ожирение, избыточная масса тела и дислипидемия являются самыми часто встречающимися факторами риска развития ХНИЗ среди населения, поэтому школа здорового питания востребована среди пациентов.
2. Небольшой опыт работы показал эффективность занятий. Люди мотивируются на правильное питание и здоровый образ жизни.
3. Высокая заинтересованность и удовлетворенность пациентов в занятиях, полученных знаниях и практических навыках, отражены в положительных отзывах.

***«Фунт профилактики  
стоит пуда лечения»***

*Н.И. Пирогов*

Спасибо за внимание!

