Приложение № 5

 к Положению о Школе здоровья

 к приказу ГБУЗ АО

 «Свободненская больница»

 от 26.09.2016 № 628

Программа обучения в Школе здоровья

для пациентов с артериальной гипертонией

Занятие 1. Что надо знать об артериальной гипертонии?

Цель:

информирование пациентов о заболевании и факторах, влияющих на развитие заболевания, осложнения и прогноз;

обучение пациентов самоанализу индивидуальных ФР и составлению плана оздоровления;

обучение пациентов методике измерения артериального давления (АД) и самоконтролю.

Содержание:

Что такое АД и какой его уровень принято считать нормальным. Что такое АГ? Наиболее частые жалобы больных при повышении АД. Течение заболевания, гипертонические кризы. Провоцирующие факторы развития повышения АД. «Органы-мишени» - основные понятия. Степень АГ – основные понятия. Понятие о суммарном риске сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы, определяющие суммарный риск. Факторы, влияющие на степень АГ. Понятие об управляемых, контролируемых ФР. Выявление индивидуальных управляемых ФР. Составление индивидуального плана действий по оздоровлению для каждого пациента. Как правильно измерять АД? (приборы, условия, методика.). Дневник пациента с АГ.

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

Цель:

информирование пациентов об основных принципах здорового питания;

информирование пациентов об особенностях питания при АГ;

обучение пациентов методике расчета энергетической сбалансированности пищевого рациона;

обучение пациентов самоанализу собственных ФР, связанных с привычками и характером повседневного питания и рациональному составлению индивидуального плана оздоровления.

Содержание:

Каким должно быть питание здорового человека? Энергетическая ценность рациона, энерготраты (основные понятия). Сбалансированность рациона по пищевым компонентам. Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона. Принципы здорового питания Полноценные пищевые вещества. Жиры, белки, углеводы, витамины, клетчатка, минеральные вещества. Режим питания, кулинарная обработка. Алкоголь и здоровое питание. Питание и АД. Как влияет питание на АГ? Связь между характером питания и АД. На что направлена диета при АГ? Как ограничить потребление поваренной соли? Как обогатить рацион калием и магнием? Как обогатить рацион разными полиненасыщенными жирными кислотами? Как увеличить потребление витаминов? Самооценка привычек питания, составление индивидуального плана оздоровления питания (методика самооценки и принятия решений). Составление суточного меню для пациентов с АГ. Какие изменения нужны в диете при повышенном АД? Что рекомендовать дополнительно при гиперхолестеринемии? Как быть с алкоголем? Какие продукты ограничиваются и какие разрешаются? Основные требования к построению рациона питания при АГ. Дневник питания (описание, инструктаж).

Занятие 3. Ожирение и артериальная гипертония

Цель:

информирование пациентов о критериях оценки избыточной массы тела и ожирения;

информирование пациентов об основных принципах питания для профилактики избыточной массы тела и ожирения;

информирование пациентов об особенностях питания при АГ и ожирении;

обучение пациентов принципам сохранения энергетической сбалансированности пищевого рациона, включая повышение повседневной физической активности

Содержание:

Что такое ожирение. Почему важно при АГ знать об избыточной массе тела? Ожирение - это болезнь обмена веществ. Почему нарушается характер питания при ожирении? Какие органы и системы поражаются при ожирении? Расчет нормальной массы тела. Что нужно знать для контроля массы тела? Степени ожирения. Типы ожирения? Различные типы диет при ожирении. Какие принципы диетотерапии ожирения известны? С чего начать похудение? Модные диеты. Как относиться к модным диетам? (критический анализ). Методы лечения ожирения. Основные принципы построения рациона при избыточной массе тела. Как относиться к «раздельному питанию»? Вегетарианство. Среднеземноморская диета. Как менять диету в зависимости от сопутствующей патологии и факторов риска (гиперхолестериемия, дискинезии желчного пузыря и толстого кишечника, мочекислый диатез, подагра, остеохондроз, воспалительные изменения в желудочно-кишечном тракте)? Физическая активность и ожирение. Фитотерапия. Нужны ли биологически активные добавки? Другие методы лечения ожирения**.**

Занятие 4. Физическая активность и здоровье

Цель:

Формирование у пациентов с АГ и членов их семей мотивации к повышению физической активности через, повышение информированности пациентов о роли и значении физической активности (ФА) для здоровья человека, для функционирования сердечно-сосудистой системы и обучение методам повышения физической активности и контроля интенсивности физических нагрузок

Содержание:

Что такое физическая активность. Какова физическая активность нашего населения. Что такое физическая работоспособность? Оценка уровня физической активности. Как оценить физическую тренированность? Тест 12-минутный (Купера). Цель повышения физической активности. Как аэробная физическая активность влияет на здоровье? Как избежать осложнений при физических тренировках? Есть ли противопоказания для занятий физической активностью и какой уровень нагрузки допустим? Как повысить повседневную физическую активность? Как одеваться для занятий физкультурой. Как контролировать интенсивность физической нагрузки? Как построить занятие по повышению физической активности? Как построить всю программу тренирующих занятий по повышению физической активности?

Как оценить эффективность тренирующего воздействия физической активности? Каковы основные мотивы повышения физической активности в пожилом возрасте. Есть ли особенности для лиц с ожирением?

Занятие 5. Курение и здоровье (занятие для курящих)

Цель:

Формирование у пациентов с АГ и членов их семей мотивации к оздоровлению и отказу от курения через осознанное, индивидуально ориентированное информирование (о влиянии курения табака на здоровье человека, влияние отдельных компонентов табачного дыма на различные органы и системы, в частности на сердечно-сосудистую систему; об особенностях «активного» и «пассивного» курения) и обучение (самоанализу причин и факторов курения, «почему человек курит?»; самооценке типа курительного поведения, степени табачной зависимости, стадии курения, готовности к отказу от курения; выбору способа и метода отказа от курения).

Содержание:

Влияние курения на индивидуальное здоровье. Компоненты табачного дыма. Миф о легких сигаретах. Пассивное курение. Типы курительного поведения. Самооценка типа курительного поведения. Стадии курения. Индекс курения (общие понятия). Причины закуривания и курения. Никотиновая зависимость. Почему люди курят? Почему курят дети? Почему курят взрослые? Оценка степени никотиновой зависимости. Самооценка степени никотиновой зависимости. Современные методы лечения табакокурения. Позитивная установка. Индивидуальный подход. Оценка степени мотивации и готовности к отказу от курения. Питание и курение. Профилактика рецидивов и негативных последствий отказа от курения.

Занятие 6. Стресс и здоровье

Цель:

повышение знаний пациентов с АГ о природе стресса, стрессорах, управляемых и неуправляемых факторах стресса;

информирование пациентов о эмоционально и проблемно ориентированных методах преодоления стресса;

обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления стрессом;

обучение методам преодоления стресса, связанного с поведенческими привычками, влияющими на здоровье.

Содержание:

Что такое «стресс». Природа стресса. Стрессоры. Управляемые и неуправляемые факторы стресса. работа, стресс и артериальная гипертония. Оценка уровня социальной адаптации. Самооценка уровня стресса. Тест Ридера. Определение стрессового поведения, которое необходимо изменить. Методы преодоления стресса. эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные методы преодоления стресса. Когнитивные стратегии. Самоанализ. Метод глубокого дыхания. Метод аутогенной тренировки. Стресс и вредные привычки (курение и др.). Преодоление стресса, связанного с вредными привычками. Стресс и алкоголь. Контролируемое потребление алкоголя.

Занятие 7. Медикаментозное лечение артериальной гипертонии.

Как повысить приверженность к лечению?

Цель:

 повышение знаний пациентов с АГ об основах медикаментозного лечения, формирование активного осознанного их отношения к приему медикаментов для повышения приверженности к лечению.

Содержание:

Правовые основы информирования больных в РФ. *(Почему нужно информировать пациентов?).* Цель лечения и контроля АГ. Что влияет на успешное лечение АГ? До какого уровня и как быстро необходимо снижать повышенное АД? Когда начинать и как долго проводить медикаментозное лечение? Что такое немедикаментозное лечение? В чем принципы медикаментозной терапии и как выбрать гипотензивный препарат? Какими побочными эффектами обладают лекарства? Какие существуют современные лекарства, снижающие АД? Что такое приверженность к лечению и почему она важна? Что влияет на приверженность лечения? Еще раз о гипертоническом кризе. Что такое гипертонический криз? Доврачебная помощь и самопомощь.