Приложение № 9

 к Положению о Школе здоровья

 к приказу ГБУЗ АО

 «Свободненская больница»

 от 26.09.2016 № 628

Программа занятий в Школе здоровья

 для пациентов с сахарным диабетом

Занятие 1

1. Информация о работе школы.
2. Знакомство со слушателем.
3. Что такое диабет? Клиника сахарного диабета.
4. Контроль обмена веществ.
5. Осложнения сахарного диабета.

Занятие 2

1. Сердце и сахарный дмабет.
2. Планирование питания при сахарном диабете 1 типа. Дневник питания. Формирование мотивации для снижения веса. Выяснение возможной причины избыточного веса и факторов, препятствующих его снижению. Рациональное питание при ожирении (калорийность продуктов, составление суточного рациона). Основные принципы низкокалорийной диеты. Сахарозаменители. Алкоголь.

Занятие 3

1. Инсулинотерапия сахарного диабета 1 типа.

Неотложные состояния при сахарном диабете.

1. Методы диагностики. Обучение самоконтролю.

Занятие 4

1. Роль физической активности в снижении веса.
2. Физические нагрузки при сахарном диабете. Занятия с пациентами в спортивном заалею
3. Повторение пройденного материала.
4. Анкетирование (О влиянии вредных привычек и т.д.)