

## ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

**Школа здоровья** - это форма профилактического консультирования услуга, которая оказывается пациентам с хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ) или имеющими факторы риска ХНИЗ.

Школы здоровья организуются и формируются по наличию определённого хронического неинфекционного заболевания и факторов риска его развития у пациентов.

В Центре здоровья ГБУЗ АО «ЦМП» действуют 6 школ здоровья:

1. Школа профилактики артериальной гипертензии;
2. Школа профилактики хронической обструктивной болезни лёгких, бронхиальной астмы;
3. Школа профилактики сахарного диабета;
4. Школа профилактики атеросклероза;
5. Школа здорового питания;
6. Школа профилактики табакокурения.

### Цели Школ здоровья:

- повышение информированности о хронических неинфекционных заболеваниях (ознакомление людей с факторами риска ХНИЗ);
- улучшение качества жизни пациента и его семьи;
- мотивация пациентов к выздоровлению;
- формирование активного отношения пациента к собственному здоровью и здоровью его близких людей;
- получение практических навыков по профилактике и лечению заболевания;
- формирование умений по самостоятельной помощи себе в критических ситуациях;
- формирование навыков по самостоятельному устранению или снижению воздействия неблагоприятных факторов на свое здоровье.

### Задачи Школ здоровья:

- информировать население о причинах и механизмах развития заболеваний;
- знакомить с различными факторами риска и их ролью в формировании заболеваний;
- формировать рациональное и активное отношение человека к здоровью, мотивация к оздоровлению;
- повышать ответственность человека за сохранение своего здоровья;

- *формировать умение и навыки по самоконтролю и самопомощи;*
- *добиваться взаимопонимания и сотрудничества между врачом и пациентом и всеми членами его семьи в вопросах профилактики заболеваний;*
- *ориентировать население на успех в укреплении здоровья только через формирование здорового образа жизни.*

В Школе здоровья используется цикловой метод обучения в каждой школе проводится не менее 3-х занятий по 45 минут каждое, с демонстрацией слайдов по каждой тематике занятий, использованием лекционного материала, медицинского оборудования (тонометр, пульсоксиметр и др.), а занятия строятся по принципу «от простого к сложному». Каждый урок посвящен отдельной теме, как и в обычной школе. Программа для занятий составляется отдельно руководителем структурного подразделения. В ходе проведения занятий ведётся открытый диалог по проблемам хронических неинфекционных заболеваний, методам профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни. Занятия проводятся небольшими группами (максимально 8-10 человек).

Темы занятий освещают такие аспекты, как:

- *здоровое питание, ожирение, гипертония, болезни легких, курение, стресс;*
- *влияние факторов риска на развитие ХНИЗ;*
- *необходимость и дозированность физических нагрузок;*
- *практические навыки по измерению индекса массы тела, артериального давления, ЧДД, ЧСС и др.;*
- *изучение методик по снижению неблагоприятных факторов на возникновение ХНИЗ.*

Занятия проводятся врачами-специалистами Центра здоровья ГБУЗ АО «ЦМП» прошедших обучение по тематике «**Медицинская профилактика**», в отдельном помещении предназначенном для проведения Школ здоровья.

Запись пациентов ведется ежедневно с понедельника по пятницу по телефону 29-96-08 с 8-00 до 16-00