

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное учреждение

«МЕЖРАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА № 4»

ПРИКАЗ

от 29 января 2024 г. № 25

р.п. Мишкино

«О работе школ здоровья»

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 сентября 2003 года № 455 «О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации», приказом Департамента здравоохранения Курганской области № 416 от 12 апреля 2020 года.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

- 1) порядок организации работы школ здоровья в ГБУ «Межрайонная больница № 4», согласно приложению 1 к настоящему приказу;
- 2) программу Школы здоровья для беременных и кормящих матерей (Школу материнства), согласно приложению 2 к настоящему приказу;
- 3) программу Школы здоровья для больных артериальной гипертонией согласно приложению 3 к настоящему приказу;
- 4) программу Школы здоровья для больных ишемической болезнью сердца согласно приложению 4 к настоящему приказу;
- 5) программу Школы здоровья для больных бронхиальной астмой, согласно приложению 5 к настоящему приказу;
- 6) программу Школы здоровья для желающих бросить курить, согласно приложения 6 к настоящему приказу;
- 7) программу Школы здоровья по вопросам физической активности, согласно приложения № 7 к настоящему приказу;
- 8) учётную форму «Журнал обучения пациентов в Школе здоровья» согласно приложению 8 к настоящему приказу.

2. Школу для больных сахарным диабетом проводить согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 мая 1997 года № 135 «Об унифицированных программах и наглядных пособиях для школ по обучению больных сахарным диабетом».

3. Назначить ответственными лицами:

- за организацию санитарно-просветительной работы, отчетность, контроль за работой школ здоровья **Горбунову А.М.**;
- за работу школы здоровья для беременных и кормящих матерей акушера гинеколога **Сапожникова И. М.**;
- за работу школы здоровья для больных артериальной гипертонией врача кардиолога **Сутягину Е.А.**;
- за работу школы здоровья для больных ишемической болезнью сердца врача кардиолога **Сутягину Е.А.**;
- за работу школы здоровья для больных бронхиальной астмой врача терапевта **Запорощенко Д.А.**;
- за работу школы здоровья для желающих бросить курить медицинскую сестру наркологического кабинета **Усынину С.Н.**
- за работу школы здоровья по вопросам физической активности, инструктора ЛФК **Мезенцеву С.А.**;
- за работу школы здоровья для больных сахарным диабетом врача эндокринолога **Курбанова М.Б.**

4. Возложить ответственность за организацию деятельности школ здоровья на руководителей Школ здоровья;

5. Ежегодно представлять сведения о деятельности школ здоровья в государственное казенное учреждение «Медицинский информационно-аналитический Центр по Курганской области» в годовой отчетной форме № 30 «Сведения о лечебно-профилактическом учреждении», утвержденной Постановлением Госкомстата РФ от 10 сентября 2002 года № 175 {раздел IV, пункт 10. Деятельность отделений (кабинетов) медицинской профилактики (4809));

6. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.О. Главного врача
ГБУ «Межрайонная больница № 4»

И.А.Носкова

Приложение № 1 к приказу

ГБУ «Межрайонная больница № 4»

от «29» 01 2024 года № 25

«О работе школ здоровья»

Порядок организации работы школ здоровья в лечебно-профилактических учреждениях

1. Издание приказа по лечебному учреждению, в котором оговорены условия организации Школы здоровья: порядок работы, программа обучения, продолжительность обучения, техническое оснащение, определены: ответственный за организацию деятельности Школы здоровья в учреждении, ответственные за обучение врачи-лекторы, средние медицинские работники.

2. Информация о проведении Школы здоровья должна быть представлена в виде объявления в регистратуре поликлиники, по возможности, освещена в средствах массовой информации.

3. Оборудование отдельного кабинета для занятий:

1) специальное оборудование, необходимое для проведения занятий в Школе здоровья по конкретной патологии: тонометры, спирометры, пикфлоуметры, глюкометры, весы, сантиметровые ленты, гимнастические коврики, набор для оказания первой помощи, доска, инвентарь для лечебной физкультуры, телевизор, видеомagneфон, мультимедиапроектор, ноутбук, экран;

2) наглядные пособия для пациентов: муляжи, плакаты, буклеты, памятки, брошюры, видеоматериалы.

4. Организация занятий в Школе здоровья:

1) занятия следует проводить в течение одной-двух недель. Это способствует сохранению состава слушателей и наилучшему усвоению учебного материала. Средняя продолжительность занятия – 1-1,5 часа;

2) занятия можно проводить в стационарах круглосуточного и дневного пребывания, в поликлиниках, на фельдшерско-акушерских пунктах;

3) время проведения занятия: вторая половина дня для удобства работающих пациентов, соблюдения лечебно-охранительного режима для лиц, находящихся на стационарном лечении;

4) структура занятий: 20 - 30 % - лекционный материал; 30 - 50 % - практические занятия; 20 - 30 % - ответы на вопросы, обсуждение, дискуссия; 10 % - индивидуальное консультирование.

5. Комплектация групп:

1) занятия проводятся в группах по 10 - 12 человек;

2) контингент слушателей для занятий в Школе здоровья отбирается врачом/фельдшером на основании данных анамнеза, результатов клинико-инструментальных и биохимических исследований с учетом возраста, состояния здоровья и сопутствующих заболеваний;

3) набранная группа пациентов должна быть «закрытым коллективом», т.е. в процессе проведения занятий к ней не должны присоединяться новые больные;

4) критерии исключения: нарушение когнитивных функций, наличие острых заболеваний или хронических заболеваний в стадии обострения, наличие хронических заболеваний в стадии декомпенсации.

6. Ведение учетно-отчетной документации: врач/фельдшер, ответственный за работу Школы здоровья ведет «Журнал обучения пациентов в Школе здоровья».

Приложение № 2 к приказу

ГБУ «Межрайонная больница № 4»

от «29» 01 2024 года № 25

«О работе школ здоровья»

Программа Школы здоровья для беременных и кормящих матерей (Школа материнства)

Наряду с семейной формой подготовки к деторождению рекомендуется использование традиционных методов по психофизической подготовке беременных к родам, а также обучение их правилам личной гигиены, подготовки к будущим родам и уходу за ребенком в «Школах материнства», организуемых в женских консультациях. При этом используются демонстрационные материалы, наглядные пособия, технические средства и предметы ухода за ребенком.

Непосредственными помощниками врачей при проведении занятий в «Школе материнства» являются акушерки и медицинские сестры, получившие специальную подготовку.

К посещению «Школы материнства» следует привлекать всех женщин с I триместра беременности желательно вместе с будущими отцами или близкими родственниками.

При проведении занятий по определенным дням недели целесообразно формировать группы численностью не более 10 - 15 человек, желательно объединять женщин с одинаковыми сроками беременности.

Для активного привлечения будущих отцов, а также других членов семьи на занятия по подготовке к деторождению в женских консультациях необходимо обеспечить доступную информацию о программах и времени проведения занятий.

Программа занятий с беременными в «Школе материнства»

Занятие 1

Анатомо-физиологические изменения в организме матери во время беременности

1. Краткие сведения о строении и функционировании половой системы.
2. Женские и мужские половые клетки.
3. Развитие внутриутробного плода.
 - 3.1. Оплодотворение.
 - 3.2. Первые признаки беременности.
 - 3.3. Развитие плода по месяцам беременности, его реакции на внешние раздражители.
 - 3.4. Роль плаценты и амниотических вод в жизнеобеспечении плода.
 - 3.5. Физиологические изменения в организме женщины, периоды беременности.
4. Факторы риска беременности.
 - 4.1. Что такое факторы риска?
 - 4.2. Влияние здоровья родителей на здоровье будущего ребенка.
 - 4.3. Роль наследственности.
 - 4.4. Алкоголь, курение, прием наркотических и токсических веществ родителями как вредный фактор риска патологии плода.
 - 4.5. Влияние других неблагоприятных факторов на плод (производственных,

инфекционных, лекарственных, радиационных и др.).

4.6. Осложнения беременности.

5. Медицинское наблюдение.

5.1. Важность раннего обращения беременной в женскую консультацию.

5.2. Частота посещений врача акушера - гинеколога, акушерки.

5.3. Необходимость выполнения обязательного объема медицинского обследования во время беременности.

5.4. Знакомство с современными инструментальными методами слежения за состоянием здоровья матери и плода.

5.5. Обучение беременных некоторым тестам для оценки развития беременности и состояния плода.

Занятие 2 Гигиенические правила в период беременности

1. Изменение образа жизни.

1.1. Рекомендации по режиму труда, в т.ч. домашней работы. Законодательные права беременной.

1.2. Режим дня.

1.3. Половая жизнь.

2. Питание.

2.1. Понятие о калорийности пищи и сбалансированном рационе продуктов питания.

2.2. Прием жидкости.

2.3. Роль витаминов и микроэлементов для здоровья матери и плода.

2.4. Особенности питания при патологических состояниях (ранний токсикоз, запоры, гипертензия, заболевание почек и др.).

3. Личная гигиена.

3.1. Значение соблюдения чистоты тела (уход за кожей, зубами, молочными железами, половыми органами и др.).

3.2. Одежда, обувь, белье.

3.3. Роль грудного вскармливания до 6 месяцев жизни ребенка.

3.4. Использование природных факторов для закаливания и оздоровления организма женщины.

4. Роль гигиенической гимнастики в период беременности.

4.1. Обучение комплексу физических упражнений в зависимости от срока беременности.

4.2. Обучение умению расслабляться («быстрый отдых»).

5. Особенности психоэмоционального состояния беременной.

5.1. Психологическая адаптация женщины к беременности.

5.2. Роль семьи в психологической и физической поддержке женщины во время беременности, родов и после рождения ребенка.

Занятие 3 Подготовка к «родам без страха»

1. Календарные сроки наступления родов.

2. Предвестники родов.

3. Подготовка к поступлению в родильный дом.

4. Периоды родов и их продолжительность.

5. Поведение во время родов.

5.1. Значение правильного и спокойного поведения женщины в родах.

5.2. Роль партнерства в родах.

5.3. Доверие к медицинскому персоналу и необходимость выполнения всех его

рекомендаций.

- 5.4. Обучение различным способам дыхания для благополучного течения родов.
- 5.5. Обучение приемам обезболивания родов.
- 5.6. Аутотренинг и точечный самомассаж для укрепления психоэмоционального состояния в родах.
6. Первые часы после родов. Значение раннего прикладывания ребенка к груди в родильном зале.
7. Лечебная гимнастика в послеродовом периоде.
8. Контрацепция после родов.
9. Законодательные права материнства.

Программа занятий врача педиатра с беременными в «Школе материнства»

Занятие 1 Ребенок родился

1. Признаки доношенного ребенка.
2. Анатомо-физиологические особенности новорожденного.
3. Гормональный криз у новорожденных.
4. Значение совместного пребывания матери и ребенка в родильном доме.
5. Правила личной гигиены при общении с новорожденным.
6. Техника прикладывания ребенка к груди.
7. Советы по подготовке комплекта белья для новорожденного при выписке из родильного дома.

Занятие 2 Уход за новорожденным в семье

1. Подготовка и гигиена «уголка» ребенка в семье.
2. Предметы ухода за ребенком.
3. Правила ухода за ребенком.
 - 3.1. Туалет ребенка, его купание.
 - 3.2. Уход за кожей и пупочной ранкой.
 - 3.3. Свободное пеленание.
 - 3.4. Режим дня.
4. Вскармливание новорожденного.
 - 4.1. Роль грудного вскармливания в формировании здоровья ребенка.
 - 4.2. Значение контрольного взвешивания ребенка при грудном вскармливании.
 - 4.3. Питание новорожденного.
 - 4.4. Искусственное вскармливание.
5. Влияние вредных факторов на здоровье ребенка.
 - 5.1. Недопустимость вредных привычек в семье (курение, алкоголь, прием наркотических и токсических веществ).
6. Советы и обучение по выполнению медицинских рекомендаций.
 - 6.1. Приемы массажа и элементы гимнастики у новорожденного.
 - 6.2. Техника измерения температуры.
 - 6.3. Пользование очистительной клизмой и газоотводной трубкой.
 - 6.4. Пользование грелкой, применение согревающих компрессов.
 - 6.5. Подготовка и техника дачи лекарств при назначении врача, опасность самолечения.

Интерьер кабинета для проведения групповых занятий должен создавать у слушателей психологический комфорт. Рекомендуется иметь кушетки или удобные кресла, набор рисунков и таблиц, слайдоскоп, магнитофон, аудиокассеты со специальными музыкальными программами и др.

Приложение № 3 к приказу

ГБУ «Межрайонная больница № 4»

от «29» 01 2024 года № 25

«О работе школ здоровья»

Программа Школы здоровья для больных артериальной гипертонией

Занятие 1

1. Артериальное давление - терминология, норма, повышенное артериальное давление. Что нужно знать пациенту об артериальной гипертонии.
2. Почему надо стремиться к нормальному артериальному давлению.
3. Факторы, влияющие на уровень артериального давления.
4. Течение артериальной гипертонии, основные проявления заболевания.
5. Атеросклероз и артериальная гипертония.

Занятие 2

1. Методика измерения артериального давления.
2. Виды тонометров, их оценка.
3. Особенности самостоятельного измерения артериального давления.
4. Вопросы и ответы.

Занятие 3

1. Избыточная масса тела и артериальная гипертония.
2. Здоровое питание, основные принципы.
3. Диетические рекомендации для лиц с артериальной гипертонией, составление пищевого рациона.

Занятие 4

1. Почему нужно категорически отказаться от курения. Как это сделать.
2. Алкоголь: мифы и реальность.
3. Наше настроение и артериальное давление. Как научиться преодолевать стресс.
4. Физическая активность: допустимый уровень и контроль интенсивности нагрузки.

Занятие 5

1. Медикаментозное лечение артериальной гипертонии: основные лекарственные препараты, правила приема.
2. Побочное действие лекарственных средств.
3. Вопросы и ответы.

Занятие 6

1. Осложнения артериальной гипертонии: инсульт, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, нарушение сердечного ритма.
2. Как избежать криза, обострения, прогрессирования заболевания.
3. Какие препараты необходимо иметь в домашней аптечке.
4. Когда следует обратиться к врачу и когда можно помочь себе самому.

Занятие 7

1. Принципы контроля артериального давления: регулярность, систематичность, длительность, необходимость.
2. Ведение «Дневника самоконтроля».
3. Оценка усвоения материала. Вопросы и ответы.

Приложение № 4 к приказу

ГБУ «Межрайонная больница № 4»

от «29» 01 2024 года № 25

«О работе школ здоровья»

Программа Школы здоровья для больных ишемической болезнью сердца

Занятие 1 Ишемическая болезнь сердца и её формы

1. Ишемическая болезнь сердца и её формы.
2. Как отличить стенокардию от инфаркта миокарда?
3. Особенности течения заболевания.
4. Что делать во время сердечного приступа?

Занятие 2 Факторы риска ишемической болезни сердца

1. Общее понятие о факторах риска.
2. Главные личностные (или неизменяемые) факторы риска и их роль в развитии ишемической болезни сердца.
3. Главные поведенческие (или изменяемые) факторы риска, их роль в развитии ишемической болезни сердца.

Занятие 3

Медикаментозная терапия ишемической болезни сердца, оперативные методы лечения ишемической болезни сердца

1. Медикаментозная терапия ишемической болезни сердца.
2. Оперативные методы лечения ишемической болезни сердца.
3. Основные аспекты реабилитации после инфаркта миокарда.

Приложение № 5 к приказу

ГБУ «Межрайонная больница № 4»

от «29» 01 2024 года
№ 25

«О работе школ здоровья»

Программа Школы здоровья для больных бронхиальной астмой

Занятие 1 Что такое бронхиальная астма?

Пикфлоуметрия.

1. Что такое астма-школа?
2. Определение бронхиальной астмы.
3. Как устроены дыхательные пути — внешнее и внутреннее строение.
4. Что происходит при приступе астмы?
5. Что такое пикфлоуметрия?
6. Методики использования пикфлоуметров.
7. Методика самоконтроля бронхиальной астмы с помощью пикфлоуметра.

Занятие 2

Аллергия и астма

1. Определение аллергии.
2. Виды аллергенов.
3. Методы лечения.

Занятие 3 Неаллергические

причины бронхиальной астмы

1. Что может вызвать приступ удушья кроме аллергии?
2. Каковы способы лечения и профилактики приступов удушья, вызванных неаллергическими причинами?
3. Ингаляционная терапия с помощью небулайзеров.

Занятие 4 Лекарственная терапия

бронхиальной астмы

1. Правила использования ингалятора.
2. Основные группы препаратов, используемые в ингаляторах, и механизм их действия.
3. Принципы подбора ингалятора.
4. Применяемые дозы и симптомы передозировки.
5. Спейсеры.

Занятие 5 Дыхательная гимнастика, массаж

лица и мышц грудной клетки. Закаливание.

1. Необходимость проведения дыхательной гимнастики.
2. Виды дыхательной гимнастики.
3. Обучение навыкам диафрагмального дыхания.
4. Обучение специальным динамическим упражнениям, направленным на улучшение дренажной функции легких.
5. Циклические виды физкультуры.
6. Дискуссия. Вопросы и ответы.

Приложение № 6 к
приказу

ГБУ «Межрайонная
больница № 4 »

от « 29 » 01 2024
года № 25

«О работе школ здоровья»

Программа Школы здоровья для желающих бросить курить

Занятие 1 Курение и здоровье

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Знакомство, представление участников.

Обзор тематики, продолжительности занятий, описание цели первого занятия.

2. Активная часть ~ 10 минут

Выявление отношения к курению.

3. Информационная часть ~ 15 минут

Факторы, определяющие здоровье.

Компоненты табачного дыма.

Влияние курения на здоровье человека.

Легкие сигареты – миф или реальность?

Приложение 1

4. Активная часть ~ 10 минут

Определение угарного газа (СО) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе (при наличии оборудования)

5. Информационная часть ~ 10 минут

Стадии курения.

Курительный статус.

6. Активная часть ~ 5 минут

Оценка типа курительного поведения (анкета Д. Хорна).

Приложение 2

7. Заключительная часть ~ 5 минут.

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 2

Мотивация к отказу от курения

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут
Описание цели второго занятия
2. Информационная часть ~ 5 минут
Причины закуривания и курения.

Активная часть ~ 5 минут Расчет индекса пачка/лет.

Приложение 2

3. Информационная часть ~ 5 минут
Формирование зависимости от никотина.
4. Активная часть ~ 10 минут
Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема).

Приложение 3

5. Информационная часть ~ 10 минут
Пассивное курение
Современные методы лечения табачной зависимости – обзор.
6. Активная часть ~ 5 минут
Оценка степени мотивации к отказу от курения.
7. Информационная часть ~ 10 минут
Отказ от курения: чего можно опасаться?
Что дает отказ от курения.

Приложение 4

8. Заключительная часть ~ 5 минут
Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 3

Как отказаться от табачной зависимости

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут
Описание цели третьего занятия, домашнее задание
2. Информационная часть ~ 10 минут
Этапы «новой жизни». Правила подготовки к отказу от курения.
Симптомы отмены.
Медикаментозное лечение табакокурения.
Никотинзаместительная терапия.

3. Активная часть ~ 15 минут

Выбор наиболее значимой причины для отказа от курения, формулировка установки.

Анализ привычных для слушателей ситуаций, связанных с курением табака, поиск альтернативы курению.

Приложение 5

4. Информационная часть ~ 15 минут

Приемы преодоления желания закурить после отказа от курения.

Функция легких в зависимости от курения. Преимущества отказа от курения.

Приложение 6

5. Активная часть ~ 10 минут

Установление даты отказа от курения.

6. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, подведение итогов.

Приложение № 7 к
приказу

ГБУ «Межрайонная
больница № 4»

от « 29 » 01 2024
года № 25

«О работе школ здоровья»

Программа проведения школы по физической активности

Занятие 1.

Влияние физической активности на здоровье. Основные правила для занятий физической культурой. Ограничения для занятий физической культурой.

Занятие 2.

Последствия и профилактика гиподинамии. Принципы построения занятий физической активностью.

Занятие 3.

Формы и методы занятий физической культурой.

Занятие 4.

Физическая активность в среднем и пожилом возрасте

Приложение № 8 к приказу
ГБУ «Межрайонная больница №
4»
от «29» 01 2024 года
№ 25
«О работе школ здоровья»

Журнал обучения пациентов в школе здоровья

N	Фамилия Имя Отчество	Дата рождени я	Дата поступления в стационар	Даты занятий						Дата выписки из стационар а
				1 тема	2 тема	3 тема	4 тема	5 тема	6 тема	

В журнале учета указывается дата и тема проведенного занятия.

№п п	Школа здоровья	Место ,адрес	График работы	Ответственный за проведение школы
1	Школа здоровья для беременных и кормящих матерей	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Второй, четвертый четверг месяца в 15.00	Врач акушер – гинеколог Сапожников И.М. 89226731043
2	Школа здоровья для больных артериальной гипертонией	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Первый ,третий вторник месяца в 15.00	Врач кардиолог Сутягина Е.А. 83524731030
3	Школа здоровья для больных ишемической болезнью сердца	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Первая среда месяца в 15.00	Врач кардиолог Сутягина Е.А. 83524731030
4	Школа здоровья для больных бронхиальной астмой	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Первый, третий четверг месяца в 15.00	Врач терапевт Запорощенко Д.А. 83524731030
5	Школа для желающих бросить курить	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Третья среда месяца в 15.00	Медицинская сестра наркологического кабинета Усынина С.Н. 89512771417
6	Школа по вопросам физической активности	Зал ЛФК ГБУ «МБ № 4»	Второй, четвертый четверг месяца в 15.00	Инструктор ЛФК Мезенцева С.А. 83524731680
7	Школа здоровья для больных диабетом	Кабинет № 38 ГБУ «МБ №4»	Первая пятница месяца в 15.00	Врач – эндокринолог Курбанов М.Б. 89512659145