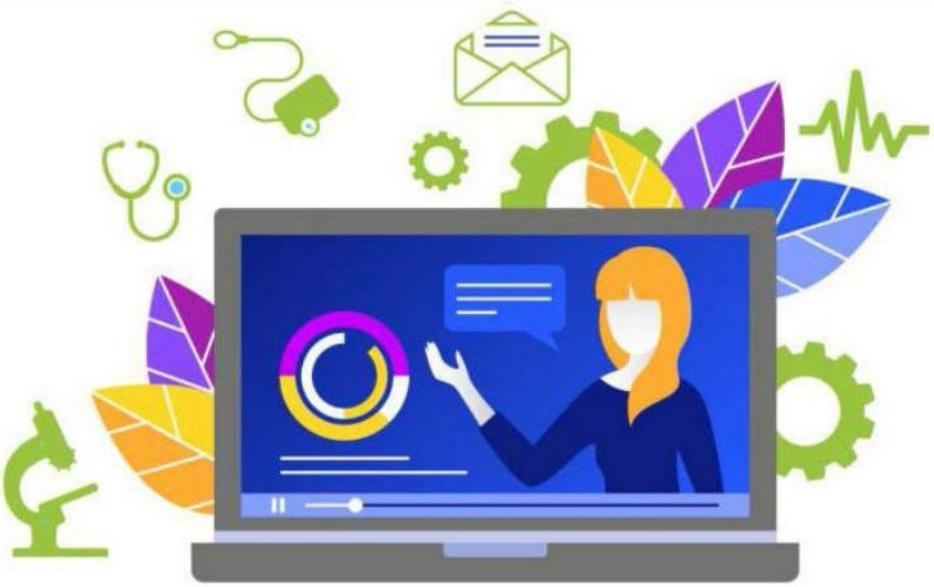
Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики проводит для омичей и жителей Омской области

Школы здоровья в режиме онлайн



Расписание занятий школ здоровья

№	Наименование школы здоровья	Дни проведения	Время начала занятий	Место проведения
1.	«Сахарный диабет»	Еженедельно - понедельник	14-00	ВКонтакте «Здоровый Омск»
2.	«Стресс в жизни человека»	Еженедельно - среда	15-30	ВКонтакте «Здоровый Омск»
3.	«Школа рационального питания»	Еженедельно - среда	19-00	ВКонтакте «Здоровый Омск»
4.	«Для пациентов с хронической болезнью почек»	Еженедельно - среда	20-00	ВКонтакте «Здоровый Омск»
5.	«Артериальная гипертензия»	Еженедельно - четверг	15-30	ВКонтакте «Здоровый Омск»

Работа школ здоровья организована в цикличном порядке, один цикл – 4 занятия.

Школа здоровья «Сахарный диабет»

Ответственный за проведение школы здоровья «Сахарный диабет» - врач-эндокринолог II квалификационной категории Р.В. Лысак.

Основные задачи школы:

- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- повышение информированности пациентов с сахарным диабетом о роли рационального питания;
- повышение информированности пациентов об основных правилах рационального питания при сахарном диабете;
- информирование о важнейших принципах и рекомендациях по профилактике осложнений сахарного диабета;
- формирование у пациентов навыков, постановки инъекций инсулина, навыков самоконтроля уровня глюкозы крови.
- Обучение пациентов с сахарным диабетом навыкам ежедневного ухода за ногами;

Темы занятий:

Занятие 1. Что такое сахарный диабет, типы диабета. Питание при сахарном диабете.
Занятие 2. Осложнения при сахарном диабете. Самоконтроль уровня глюкозы крови.
Занятие 3. Инсулинотерапия. Техника проведения инъекций инсулина.
Занятие 4. Гипогликемия. Рекомендации по занятиям физической культурой и спортом при сахарном диабете.

После занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

Школа здоровья
«Стресс в жизни человека»

Ответственный за проведение школы «Стресс в жизни человека» - к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России М.В. Моисеева.

Основные задачи школы:

- Повышение знаний слушателей о понятии и природе стресса, понятия стрессор, управляемых и неуправляемых факторах стресса.
- Информирование пациентов о методах преодоления стресса.
- Обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления стрессом.
- Обучение слушателей методам повышения стрессоустойчивости.
- Повышение ответственности за сохранение здоровья.
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного воздействия стресса на их здоровье.

Темы занятий:

Занятие 1. «Введение в психологию стресса. Связь состояния психики и здоровья. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса».

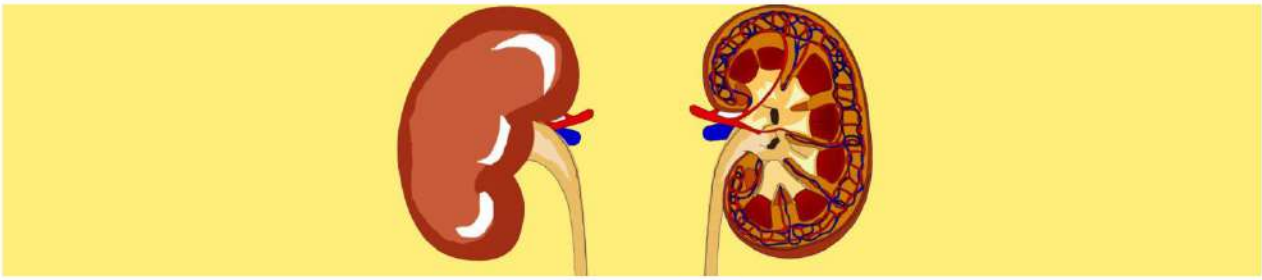
Занятие 2. Острый стресс. Психотравмирующие ситуации. Стадии переживания стресса. Способы адекватного реагирования. Профилактическое поведение и реабилитация в состоянии острого стресса.

Занятие 3. Хронический стресс (дистресс). Признаки дистресса. Стрессоры и их виды. Профилактика дистресса.

Занятие 4. «Методы повышения стрессоустойчивости».

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

Школа здоровья «Для пациентов с хронической болезнью почек»



Ответственный за проведение школы «Для пациентов с хронической болезнью почек» (далее – ХБП) - доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России О.А. Билевич.

Основные задачи школы:

- Повышение информированности пациентов с ХБП о заболевании и факторах риска (ФР);
- Повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- Формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих ФР (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- Формирование у пациентов практических навыков по анализу причин, факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

Темы занятий:

Занятие 1. Для чего нужны почки и как они работают?
Занятие 2. Отчего возникают болезни почек? Что такое хроническая болезнь почек?
Занятие 3. Как проверить состояние почек?
Занятие 4. Как сохранить почки здоровыми?

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

Школа здоровья

«Рациональное питание»

Ответственный за проведение школы рационального питания - доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России О.А. Билевич.

Основные задачи школы:

- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- повышение информированности населения о роли рационального питания в профилактике неинфекционных заболеваний;
- повышение информированности пациентов об основных правилах рационального питания;
- информирование о важнейших принципах и рекомендациях по практической организации рационального питания;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье нарушений правил рационального питания (переедания, недоедания, вегетарианства, «модных» диет)
- формирование рационального и активного отношения пациента к здоровому питанию, мотивации к оздоровлению

Темы занятий:

Занятие 1. Здоровое питание – основа здорового образа жизни. Что надо знать о питании.
Занятие 2. Избыточная масса тела и ожирение – результат нерационального питания.
Занятие 3. Алиментарно-зависимые состояния. Болезни, обусловленные нерациональным питанием.
Занятие 4. Как правильно организовать рациональное питание?

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

Школа здоровья
«Артериальная гипертензия»

Ответственный за проведение школы здоровья «Артериальная гипертензия» - к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России М.В. Моисеева.

Основные задачи школы:

- повышение информированности пациентов об артериальной гипертонии и факторах риска; приводящих к ее развитию;
- повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию (артериальной гипертонии), мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- формирование у пациентов практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

Темы занятий:

Занятие 1. Что надо знать об артериальной гипертонии?
Занятие 2. Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертонии?
Занятие 3. Физическая активность и здоровье.
Занятие 4. Курение и здоровье.

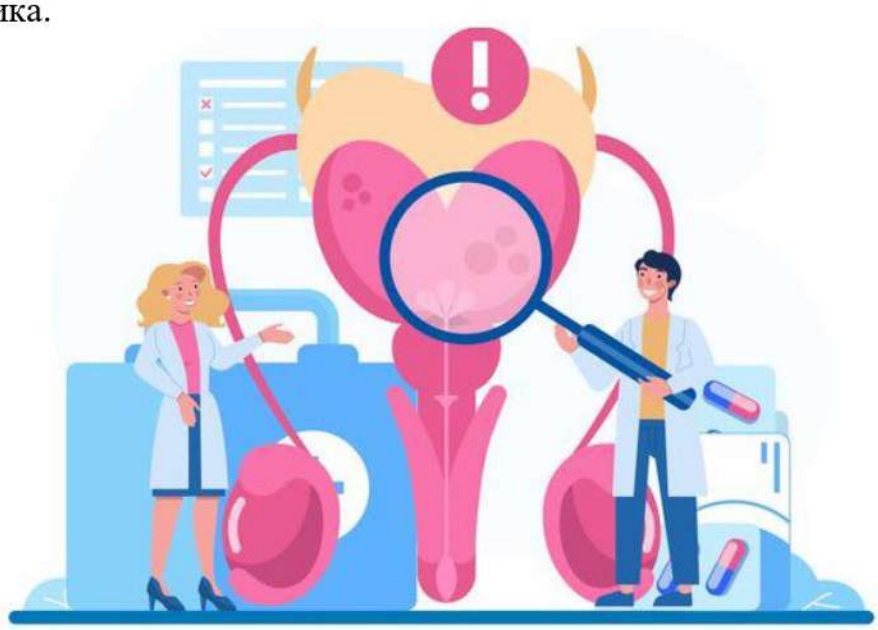
После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

Школа «Репродуктивное здоровье»

Ответственный за проведение школы здоровья «Школа репродуктивного здоровья» - главный внештатный специалист гинеколог детского и юношеского возраста, врач-акушер-гинеколог БУЗОО «Областная детская клиническая больница» Павленко Н.И.

Основные задачи школы:

- увеличение информированности подростков по вопросам охраны репродуктивного здоровья, факторов риска развития заболеваний;
- уменьшение распространенности поведенческих факторов риска развития заболеваний репродуктивной сферы среди молодежи;
- формирование мотивации к сохранению репродуктивного здоровья молодежи как важнейшего фактора будущего материнства и супружества;
- повышение уровня информированности подростков и родителей по вопросам связанным с инфекциями, передаваемыми половым путем и иных инфекций репродуктивного тракта.

Темы занятий по гигиеническому обучению и воспитанию девушек-подростков в сфере репродуктивного здоровья:

Занятие 1. Анатомия и физиология.
Занятие 2. Заболевания органов репродуктивной системы
Занятие 3. Профилактика.