Школа здоровья для людей с ССЗ

МД-201

РАБАДАНОВА АМИНАТ

ССЗ –сердечно-сосудистые заболевания

ССЗ являются ведущей причиной инвалидизации в России. Заболеваемость ишемической болезнью сердца (ИБС) составляет примерно 55% от всех болезней сердечно-сосудистой системы.

По оценкам, в 2016 году от ССЗ умерло 17,9 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. 85% этих смертей произошло в результате сердечного приступа и инсульта.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Основные цели обучения пациентов:

- – повышение информированности пациентов о риске сердечно–сосудистых заболеваний и факторах, влияющих на их развитие и осложнения;
- – формирование активного, рационального и ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к оздоровлению;
- – формирование умений и навыков самоконтроля, самопомощи при неотложных состояниях, умения корректировать основные поведенческие факторы риска.

Формирование групп

- – целевая группа: пациенты с факторами риска развития сердечно–сосудистых заболеваний;
- – численность группы должна быть не более 10–12 человек;
- – пациенты направляются в школу участковым врачом или врачом–специалистом;
- – занятия проводятся в группе неизменного состава, что позволяет создать на занятиях атмосферу взаимной эмоциональной поддержки.

Режим занятий

- – занятия 1–3 раза в неделю в удобное для всех участников время;
- – план занятий заранее составлен;
- – цикл включает 5 занятий, продолжительность каждого занятия 60–90 мин.;
- – пациент посещает весь цикл занятий или большинство из запланированных занятий.

Помещение и оборудование

- – необходимо специально оборудованное помещение (стол, (предпочтительно круглый), расположенный на середине комнаты, чтобы слушатели могли сидеть вокруг него;
- - стулья, кресла, желательно удобной формы, располагающие к полуторачасовым занятиям);
- – демонстрационный материал и оборудов
- – раздаточный материал;
- – блокноты для записи.

Минимальный штат “школы обучения” должен состоять из специалиста, проводящего обучение – врача-кардиолога и медсестры.

Программа

Занятие № 1. Повышенное артериальное давление и сердечно–сосудистый риск.
Занятие № 2. Алиментарно–зависимые факторы сердечно–сосудистых заболеваний: дислипидемия и здоровье.
Занятие № 3. Алиментарно–зависимые факторы ССЗ: избыточная масса тела и здоровье. Занятие № 4. Здоровье и физическая активность.
Занятие № 5. Курение и здоровье.
Занятие № 6. Здоровье и психоэмоциональные факторы риска.

По окончании занятий пациент должен уметь

- определять содержание холестерина в суточном рационе и находить способы его сокращения;
- самостоятельно составлять меню при дислипидемии в соответствии с современными принципами;
- вести дневник питания;
- проводить самооценку факторов риска, связанных с нерациональным питанием;
- выбирать самый рациональный путь и строить индивидуальный план оздоровления;
- выбирать необходимые функциональные продукты питания.

Доказано, что у пациентов, прошедших обучение по структурированным программам, снижаются уровни и частота факторов риска, определяющих прогноз сердечно–сосудистых осложнений.

Спасибо за внимание!!!