Школа пациентов Отделении неврологии №2 ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова

ФКП 55 гр.
Гомзякова Н.А.

Санкт-Петербург
2016 г.

Показания

- Хронические болевые синдромы;
- Мигрень;
- Боли в спине и шеи;
- Головокружения и слабость;
- Нарушения сна;
- Тревожные расстройства;
- Перемежающая хромота
- Неврастения и т.д.

План цикла

Курс Школы пациентов: 2 недели (10 рабочих дней дней).

Количество занятий в цикле: 10

Время каждого занятия: до 60 мин.

Количество участников: до 12 чел.

Блоки «Школы пациента»

I. Информационный (лекционный);

II. Практический.

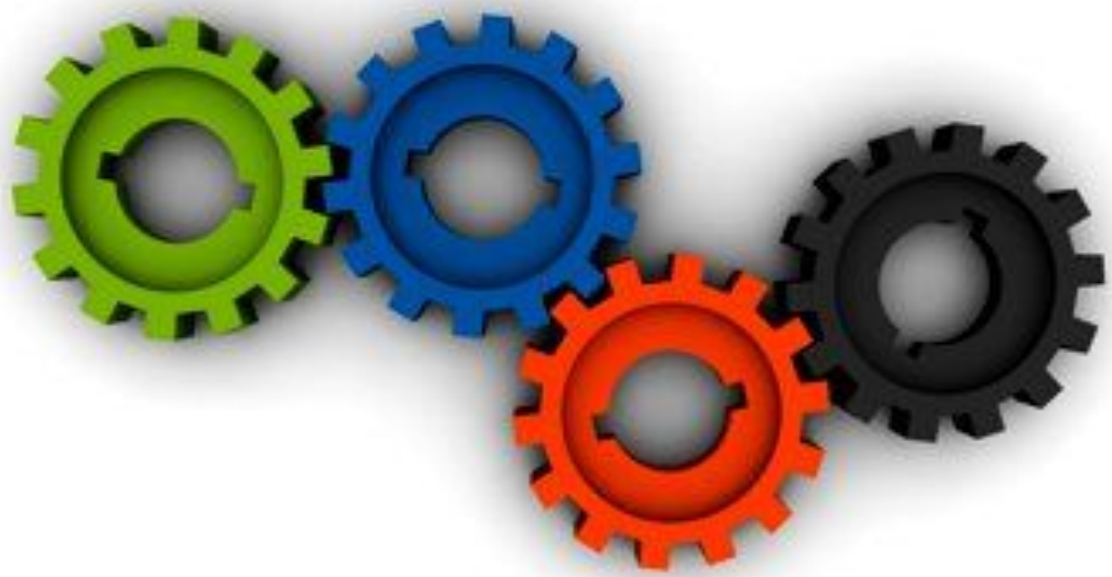
Цель: оптимизация, совершенствование и повышение охвата, доступности и качества медицинской профилактической помощи населению.

Задачи:

- Повышение информированности пациентов о заболевании и его фактах риска.
- Повышение ответственности пациента за сохранение его 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 кризисов.
- 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.

Материально-техническое обеспечение (МТО) деятельности школы пациентов:

- аудитория;
- мультимедиа-проектор;
- компьютер (ноутбук);
- экран;
- музыкальный центр или колонки;
- флип-чарт или доска;
- электронные демонстрационные материалы.



I. **Информационный блок: 5 занятий**

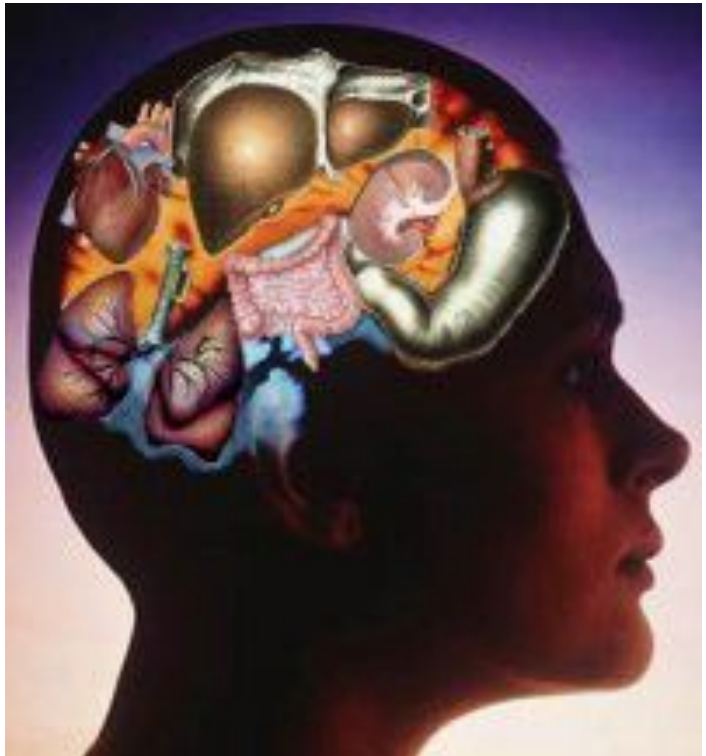
Занятие №1. «Связь психики и тела»

Занятие №2. «Здоровье и болезнь»

Занятие №3. «Здоровый дух и здоровый сон»

Занятие №4 «Стресс»

Занятие № 5. «Прививка от стресса»



Занятие №1. «Связь психики и тела»

Душа плюс тело

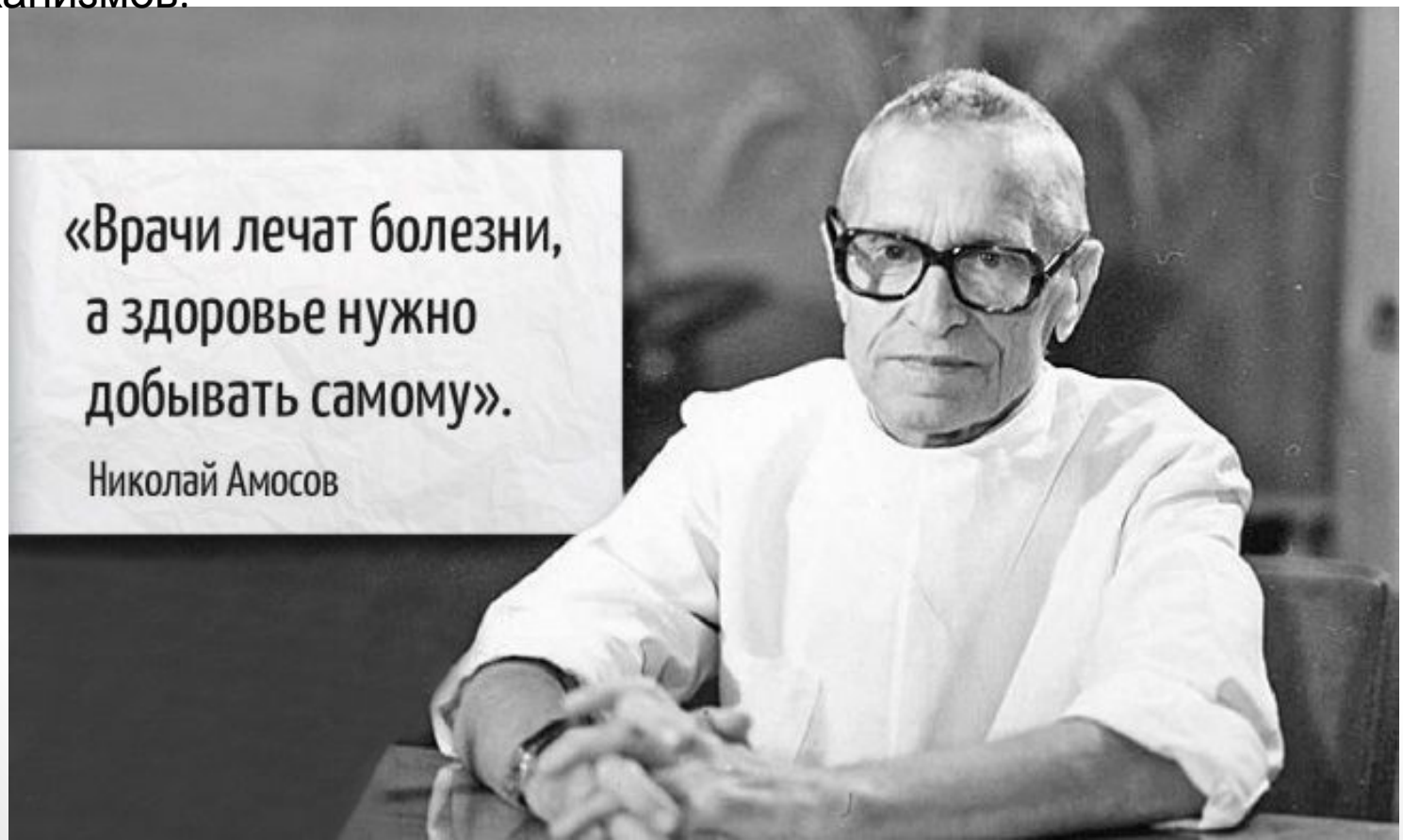
Психосоматика

Наше самочувствие зависит от наших мыслей, настроения, умения находить и видеть позитив, красоту и наслаждаться всем этим. Состояние здоровья связано с умением быть счастливым, особенностями характера, отношением к успехам и неудачам на работе, бытовым проблемам.

Занятие №2. «Здоровье и болезнь»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здраво-охранение
45-55%
ЗДОРОВЬЕ
Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

Занятие №3. «Здоровый дух и здоровый сон»

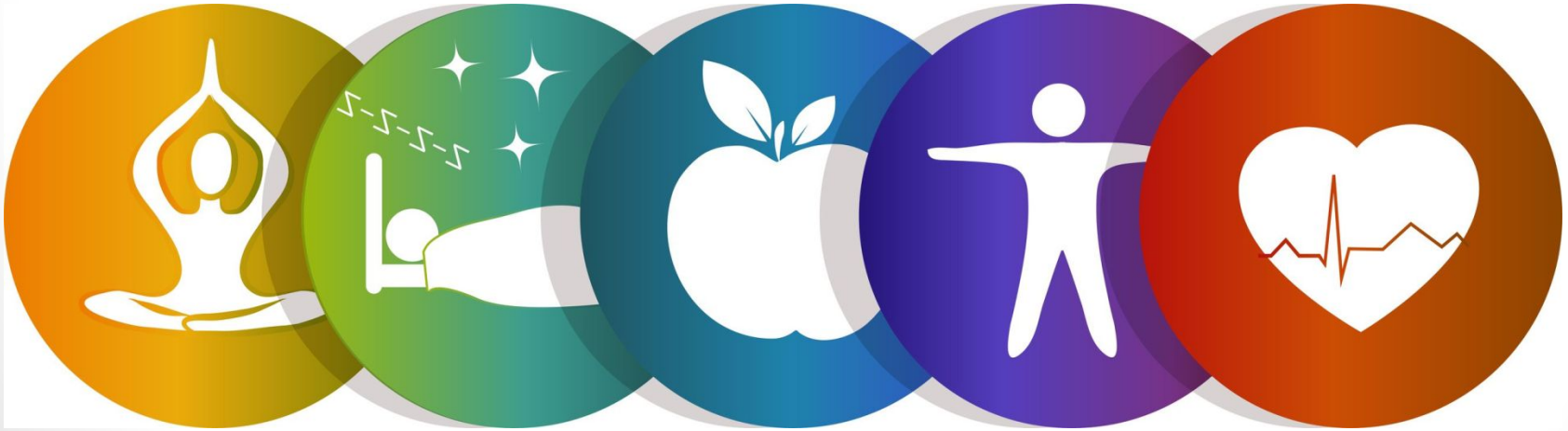
Занятие №4
«Стресс»

Замещение
Планомерное решение проблемы
Отрицание
Положительная переоценка
Поиск социальной поддержки
Само-контроль
Принятие ответствен-ности
Компенсация

Занятие № 5. «Прививка от стресса»

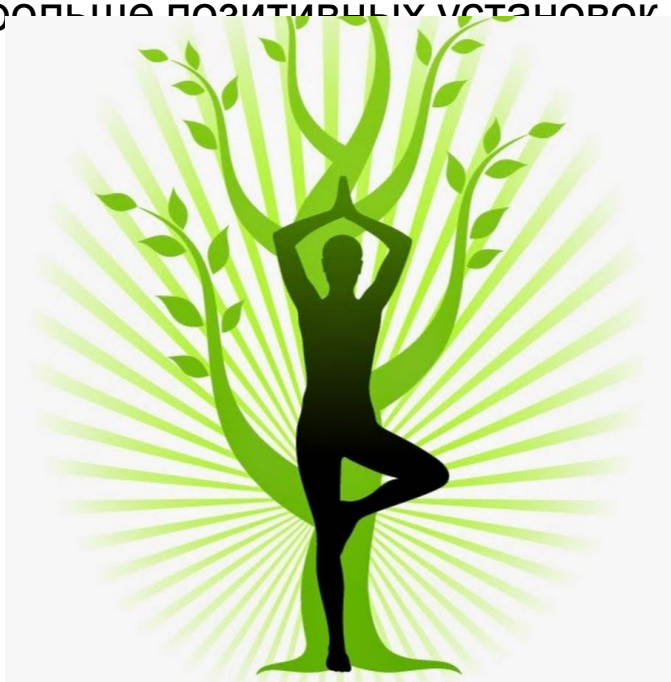
I. Борьба со стрессом с помощью изменения стиля жизни

1. Регулярно получайте физические нагрузки.
2. Хорошо высыпайтесь.
3. Правильно питайтесь.
4. Научитесь расслабляться.
5. Релаксация.
6. Занимайтесь тем, что вам нравится.



II. Лечение стресса с помощью ментальных упражнений

1. Постарайтесь не думать негативно.
2. Организуйте свою жизнь.
3. Определите, что вас тревожит.
4. Прекратите волноваться из-за вещей, которые вы не можете изменить.
5. Возьмите на себя ответственность за то, чтобы сделать собственную жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.
6. Развивайте чувство юмора.
7. Научитесь полагаться на друзей и близких.
8. Давайте себе больше позитивных установок



Практический блок: 5 занятий

Занятие №6-7: Релаксация (сенсорная репродукция);
Занятие №8-9: Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону.
Занятие №10: Составление распорядка дня.

Спасибо за внимание