

Школа профилактики стрессовых состояний «СтопСтресс!»



ГУ «Республиканский лечебно-физкультурный
диспансер»

Центр медицинской профилактики

Докладчик: фельдшер Бартоломей Людмила
Ивановна

Все болезни от нервов...



СТРЕСС
Убийца №1
современного мира



Задачи Школы «СтопСтресс!»

1. В доступной популярной форме повышение информированности населения о стрессе и дистрессе, влияние воздействия стресса на здоровье человека, механизмах адаптации организма человека и его психики к изменяющимся условиям жизни ;
- 2. Повышение ответственности человека за сохранение своего здоровья.
- 3. Формирование у населения навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска развития ХНИЗ.



Занятие №1 «Влияние стрессов на здоровье»



Признаки стрессового состояния

- Невозможность сосредоточиться
- Чувство усталости
- Повышенная возбудимость
- Потеря чувства юмора
- Конфликтность
- Раздражительность
- Потеря аппетита
- Напряжение



Стресс и человек: кто кого?



«АнтиСтрессЭкспресс»

с использованием арттехник



Занятие №2 «Общение и конфликты»



История появления наших Школ...

Журнал «Библиотека» за декабрь 2016 года.



ИДЕЯ

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ И ПОЛИКЛИНИКА

www.litera-mi.ru



В Национальной библиотеке Республики Коми отделе патентно-технической и экономической литературы действует Информационно-ресурсный центр по экологическому просвещению населения. Специальных мероприятий экологической направленности «Школа здоровья» заняла важное место.

НЕМНОГО ПРЕДИСТОРИИ

С 2015 г. мы стали активными участниками проекта «Третий возраст» для людей пожилого возраста, который реализуется в г. Сыктывкаре. Для данной возрастной категории, а также для всех желающих, на базе библиотеки открыты лекции «Экология и здоровье человека на Севере». Для проведения лекций и проведения бесед на разные темы мы пригласили медицинских работников различного профиля. И в ходе лекций решили затронуть тему профилактики артериальной гипертензии и обратились в отделение медицинской профилактики Центральной поликлиники № 1 г. Сыктывкара. Специалисты охотно согласились прочитать лекцию о профилактике артериальной гипертензии. К нам стали поступать просьбы от слушателей ещё раз поговорить специалистам этой поликлиники, и мы решили продолжить наше совместное сотрудничество. Специалисты отделения предложили тематический план лекций с выступлениями. Лекторий проводится по понедельникам на тему о здоровом образе жизни.



Людия Александровна ЮЖАКОВА, ведущий библиотекарь отдела патентно-технической и экономической литературы Национальной библиотеки Республики Коми

В декабре 2015 г. между Национальной библиотекой Республики Коми и Центральной поликлиникой г. Сыктывкара был подписан договор о сотрудничестве. Механики наряду с проводимыми во время лектория лекциями и беседами предложили нам ещё одну форму сотрудничества. Так реализована «Школа здоровья»: на базе Национальной библиотеки были открыты школы «Артериальная гипертензия», «СтопСтресс», «Сахарный диабет». Первыми слушателями стали посетители лектория, а потом информация распространилась различными путями, с помощью рекламы в том числе.

ЛЕНЬ СЕГОДНЯШНИЙ

Программа «Школа здоровья» организована следующим образом. Она включает цикл бесплатных групповых и индивидуальных занятий, как теоретических, так и практических. Группы в количестве 10–12 человек набираются по предварительной записи, поэтому на занятия есть индивидуальный подход к каждому человеку. Но если, скажем, кто-то привёз с собой знакомого без записи, то, конечно же, мы не выгоним никого. Проводит занятия в школах фельдшер отделения медицинской профилактики Людмила Ивановна Бартоломей и врач-терапевт-эндокринолог Ирина Николаевна Палоскина – люди, беззаветно преданные своему делу, квалифицированные. Именно благодаря тому, что здесь совпали интересы двух сторон – поликлиники как профилактического звена и библиотеки, привлекающей новых читателей, у нас и сложились

взаимовыгодные отношения. Каждая из сторон стремится улучшить и оптимизировать работу школы прежде всего для слушателей. Темы цикла занятий в школе «Артериальная гипертензия» разные. Например, что такое артериальная

В декабре 2015 г. между Национальной библиотекой Республики Коми и Центральной поликлиникой г. Сыктывкара был подписан договор о сотрудничестве.

гипертензия и факторы её риска; рациональное питание при этом заболевании; двигательная активность – залог снижения давления; психологические причины возникновения болезни; прави-

Занятия в школе «Артериальная гипертензия»



ла измерения давления, гипертонический криз; лекарственные препараты. Также имеется возможность во время занятий взвеситься на весах, выяснить индекс массы тела, а впоследствии гипертонического криза, правила оказания первой помощи, на практике научиться правильно измерять артериальное давление и пульс. На последнем занятии специалисты рассказывают о правилах приятия лекарственных средств, новых лекарственных препаратах. Но при этом выступающий всегда подчёркивает, что подбирать и назначать препараты должен только врач.

Во время занятий проводятся практические тренинги, беседы, практикумы. Они помогают пациентам лучше узнать возможности своего организма в борьбе со стрессами, справляться с ними безболезненно...

Школа «СтопСтресс» – это практический тренинг фельдшера Центральной поликлиники г. Сактыжвара Л.И. Бартоломей. Эти занятия направлены на преодоление негативных последствий стресса для организма человека. Слушатели отмечают по обстоятельству, что малое количество человек в группах позволяет им свободно чувствовать себя в общении с Людмилой Ивановной, уточнять интересующие их моменты, задавать вопросы!

Цикл данной школы состоит из двух занятий, проводимых два раза в неделю и длящихся два часа.

Участники школы «Артериальная гипертония»



Артериальная гипертония, факторы риска и их коррекция

www.litera-mi.ru

В группу есть предварительная подготовка. Мы набираем не более восьми человек. Участники могут проводить занятия на разные темы. Например, о стрессе, о факторах здоровья, факторах, его разрушающих, о стрессе, о физиологических особенностях острого и хронического стресса, о физиологической и социальной адаптации к стрессу (курения, алкоголя и др.), об особенностях влияния на здоровье факторов окружающей среды, о навыках саморегуляции.

Во время занятий проводятся практические тренинги, беседы, практикумы, возможности своего организма в борьбе со стрессами, справляться с ними безболезненно и без вреда для здоровья. На одной из встреч по просьбам присутствующих было проведено практическое занятие, помогающее определить природу стресса, определить, что провоцирует возникновение стрессовой ситуации для каждого конкретного человека и какими способами, методами можно помочь себе.

Школа «Сахарный диабет» была организована по просьбам наших читателей. В последнее время наблюдается резкий рост этого заболевания. Программа включает такие темы, как диагностировать сахарный диабет, как распознать, какие осложнения могут возникнуть, как лечиться.

www.litera-mi.ru



В июле работали «Площадки здоровья» – школы профилактики на свежем воздухе. Врачи поликлиники предлагали всем желающим измерить свой рост, вес, уровень сахара в крови. Всего было три такие площадки, их посетили 100 человек.

Посещать занятия школ здоровья может любой желающий, занятия бесплатны, но основным контингентом являются люди пенсионного возраста и женщины. Нам хотелось бы привлекать на занятия и людей от 40 до 55 лет, поскольку важный момент в работе школ – это всё-таки профилактика. Во всех школах медики сначала дают теоретический материал, знакомят с основами болезни, а затем проводят практические занятия – например, учат измерять давление, уровень сахара крови с помощью глюкометра, проводить другие тесты и т.п. Во время встреч атмосфера свободная, дружеская, каждый может рассказать о себе, своей проблеме, задать вопрос. Приветствуется диалог, когда говорит не только врач, но и слушатели активно отвечают на вопросы, включаются в обсуждение, приводят примеры из своей личной жизни или из жизни знакомых. Те, кто хочет получить индивидуальную консультацию, может

Национальная библиотека Республики Коми
Центральная поликлиника г. Сактыжвара

ШКОЛЫ здоровья

Артериальная гипертония

СтопСТРЕСС

Сахарный диабет

12+

посредством
электронной системы
в 13.30

среды-четверг
в 14.00

вторник-четверг
в 14.00

Плоская Ирина Николаевна и Людмила Ивановна
Людмила Ивановна
(Санитарная фельдшерка г. Сактыжвара)

Занятия бесплатные

Адрес: поликлиника ул. Сактыжвара, 13

Телефон для справок: (8212) 40-10-10

ВРЕМЯ РАБОТЫ: с 8.00 до 17.00

Понедельник и выходные дни – выходные

на территории библиотеки и поликлиники

на территории библиотеки и поликлиники





Слушатели школы здоровья «Стой! Стресс!»

используются проектор, телевизор, ноутбук, колонки, доска, выход в Интернет. Школа не мешает обычной работе отдела, другие пользователи также обслуживаются.

Знания, полученные в школах здоровья, помогают слушателям улучшить качество жизни; уменьшить затраты на лечение; оказывать само-

Всё зависит... от желания слушателей, грамотной рекламы, заявленной темы и личности выступающего специалиста.

и взаимопомощь в неострых состояниях. Теоретические и практические занятия позволяют глубже понять причины болезни, научиться управлять течением заболевания. Основная задача занятий – это профилактика. Всего во всех трёх школах за первое полугодие 2016 г. прошли 35 занятий (по потокам), которые посетили 280 человек.

Нашими партнёрами и друзьями являются прежде всего врачи поликлиники. Но и поддерживают администрация библиотеки, Министерство здравоохранения республики, региональное отделение партии «Единая Россия». В группе

соцсети «ВКонтакте» мы размещаем рекламную информацию и активно расширяем с просьбой рассылать оповещение о школах. Спонсоров мы не искали – все необходимые материалы изготавливаются библиотекой и поликлиникой. С этого начинаем сотрудничество с Комитетом региональной общественной организацией «Диабет», что позволит расширить сферу деятельности и привлечь новых участников.

РЕКЛАМА ЗДОРОВЬЯ

Занятия в школах проходит по потокам, каждый раз присутствует разное количество людей, поскольку потоки повторяются и если слушатель не может по каким-то обстоятельствам посетить занятие сегодня, он сможет сделать это в следующий раз. Всё зависит, мы уверены, от желания слушателей, грамотной рекламы, заявленной темы и личности выступающего специалиста. Реклама у нас бывает разных видов: на портале библиотеки, в социальных сетях (мы



задали страничку «Экологический клуб «ЭкоПулс» в «ВКонтакте», в группе «Третий возраст / Республика Коми» в «ВКонтакте»), на сайтах различных медицинских учреждений, общественных организаций и пр. Также рекламную информацию распространяют со своей стороны и врачи: в поликлинике развешены плакаты, дана контактная информация – телефоны координатора школ со стороны библиотеки и поликлиники. Любой желающий может позвонить и узнать подробности, как записаться в школу профилактики. Работает и внутренняя реклама в библиотеке – афишки и буклеты, закладки раздаются всем желающим. Размещаем рекламный листок с темой очередной встречи и в книжных домиках «Маленькой свободной библиотеки», которые есть у нашего учреждения. Также мы рассылаем СМС о предстоящей встрече тем, кто оставил свои номера телефонов. Работает весьма активно и «сарфанное радио». Иными словами, мы стараемся распространить информацию о предстоящих занятиях любым удобным для наших слушателей способом.

Обозначив проблемы, с которыми столкнулись, организовав данную школу, скажу, что основная из них – это всё-таки более широкое оповещение потенциальных слушателей через СМИ о существовании таких возможностей.

Мы очень благодарны всем постоянным участникам и организаторам наших встреч, медицинским работникам за постоянную поддержку, вдохновение, профессионализм, чуткость!

Если кому-то интересен наш опыт, то с удовольствием отвечу на вопросы, пишите.

Темы встреч, отчёты, фото можно посмотреть на страничке экологического клуба «ЭкоПулс» на портале Национальной библиотеки: <http://www.nbrkomi.ru/page/4502>; в группе экологического клуба «ЭкоПулс» в социальной сети «ВКонтакте»: <http://vk.com/club65144023>; в группе «Третий возраст / Республика Коми»: http://vk.com/3v_sykt.



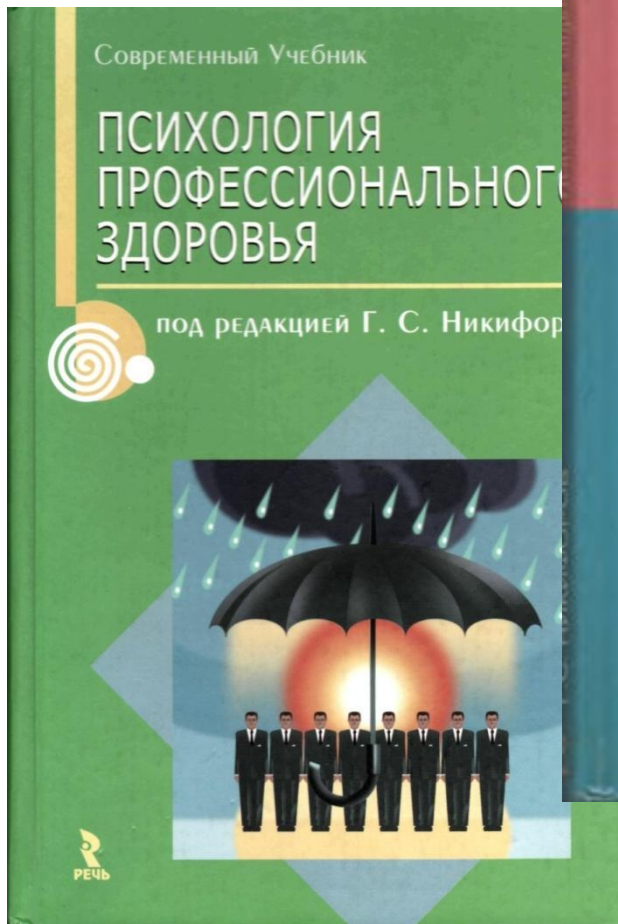
Занятие проводит врач И.Н. Плюснина

Пьём чай и обсуждаем домашнее задание.



Приглашаем всех желающих на занятия в Школе «СтопСтресс!»





Благодарю за внимание!

