

## **Положение о Школе Здорового образа жизни**

### **I. Цель Школы здорового образа жизни:**

1. Основная цель «Школы здорового образа жизни (в дальнейшем «Школа») - оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской и профилактической помощи населению.
2. Школа создается на базе амбулаторно- поликлинического отделения, в том числе отделении медицинской профилактики или стационаре.
3. Школа организуется приказом главного врача медицинской организации. В приказе утверждается руководитель школы, порядок и формы направления пациентов на обучение в школе, график проведения школы на год.
4. Руководство Школой проводит специалист с высшим или средним медицинским профессиональным образованием, осуществляющий медицинскую деятельность.
5. Работа в Школе осуществляется в соответствии с настоящим Положением.
6. Занятие в школе имеют право проводить медицинские работники, в т.ч. врач, диетолог, инструктор по гигиеническому воспитанию.
7. Рекомендуемая численность пациентов в группе - 10-12 человек.
8. Пациенты направляются на занятия акушер-гинекологом.
9. Анализ деятельности и контроль качества обучения пациентов в школе осуществляется руководителем Школы.
10. Отчет о работе школы ежегодно предоставляется в период сдачи годового отчета в форме № 30 «Сведения о медицинской организации» в таблице деятельности отделения медицинской профилактики.

### **II. Задачи школы здоровья**

Основными задачами Школы ЗОЖ являются:

1. Предупреждение возникновения заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, снижение преждевременной смертности, выявление факторов риска.
2. Ознакомление слушателей современным концепциям формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний, овладению способностью моделировать свое здоровье, чтобы снизить риск утраты здоровья, умению работать с информацией о здоровье.
3. Разработка индивидуальных программ оздоровления, обучение коррекции образа жизни, регулированию режима труда и отдыха, основам правильного питания.

### **III. Основная деятельность школы здоровья**

1. Обучение пациентов по типовым программам, включающая в себя вопросы вторичной профилактики, физической, психологической и социальной реабилитации, предупреждения программирования заболеваний и осложнений.
2. Контроль уровня полученных знаний, умений и навыков у обученных в школе.
3. Оценка организации и качества обучения в школе.

### **IV. Оснащение школы здоровья**

Обязательное оборудование школы:

- помещение для занятий;
- столы и стулья;
- доска, мелки, бумага, фломастеры, ручки, карандаши;
- информационные материалы для пациентов (дневники, памятки, буклеты, плакаты и пр.).
- дополнительное (по необходимости) оборудование Школы:
- проектор (мультимедиа), компьютер, экран;
- принтер, ксерокс, программное обеспечение для создания и обновления базы данных на прошедших обучение пациентов;
- аудио- и видеоаппаратура и аудио и видеоматериалы;
- зал лечебной физкультуры.
- оснащение школы: напольные весы, ростомер, сантиметр для измерения окружности талии, календарь для определения ИМТ, тонометры, пикфлоуметр, глюкометр, гимнастические коврики, инвентарь для лечебной физкультуры.

### **V. Информирование Школ здоровья**

Обязательный информационный минимум должен содержать:

- ознакомление больного с сущностью имеющегося заболевания (коротко, в рамках доступности пониманию больного);
- разъяснения важности и необходимости пунктуального выполнения всех назначений, рекомендаций, касающихся принципов экстренной взаимопомощи;
- гигиенические советы, рекомендации, касающиеся: режима труда и отдыха; физической активности; правильного питания; необходимости отказа от вред-

ных привычек и методов борьбы с ними; устранение перегрузок и стрессовых ситуаций.

## **VI. Построение занятий**

Каждое новое занятие должно начинаться с приветствия и повторения предыдущего материала (7-10 мин). Новый материал должен излагаться доступным языком, сопровождается демонстрацией плакатов, слайдов, раздачей памяток.

Важно постоянно поддерживать контакт с аудиторией. Для этого обучение необходимо вести в форме бесед с активным участием пациентов.

## **VII. Обязанности руководителя школы**

1. Обеспечить регулярную деятельность школы.
2. Контроль уровня знаний, приобретенных пациентами в школе.
3. Оценка организации и качества обучения в Школе.
4. Координация деятельности со специалистами других подразделений.
5. Ежеквартальные и ежегодные предоставление отчета о работе школы в отделение медицинской профилактики.
6. Контроль качества занятий по результатам анкетирования до начала и после каждого занятия.

## **VIII. Тематика занятий**

1. Здоровый образ жизни. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний.
2. Рациональное питание.
3. Курение и здоровье, последствия.
4. Алкоголь и здоровье.
5. Физическая активность.