

Положение о «Школе рационального питания»

1. Основная цель «Школы рационального питания» (в дальнейшем «Школа») оптимизация, совершенствование и улучшение принципов рационального и здорового питания.

2. Школа создается на базе амбулаторно- поликлинического отделения, в том числе в отделении медицинской профилактики.

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, фельдшер, акушерка, инструктор по гигиеническому воспитанию, медицинская сестра. Рекомендуемая численность пациентом в группе - 7-8 человек.

7. Пациенты направляются на занятия в школе лечащим врачом или специалистами любого профиля.

8. Организационные модели школы здоровья могут включать две схемы:

- обучение пациентов на всех занятиях курса проводит один специалист;

- обучение пациентов проводится различными специалистами в зависимости от наличия и квалификации.

9. В соответствии с тематикой школы здоровья и конкретного занятия могут принимать участие врач общей практики, врач - диетолог, врач - эндокринолог, врач или инструктор по лечебной физкультуре и др. специалисты.

10. Анализ деятельности и контроль качества обучения пациентов в школе осуществляется руководителем Школы.

11. Отчет о работе школы ежегодно предоставляется в период сдачи годового отчета в форме № 30 «Сведения о медицинской организации» в таблице деятельности отделения медицинской профилактики.

Задачи школы здоровья

1. Основными задачами школы является воспитание навыков здорового питания и формирование пищевых привычек населения на основе принципов здорового питания.

2. Повышение информированности пациентов о принципах здорового питания.

3. Профилактика у трудоспособного населения заболеваний, связанных с неправильным питанием.

4. Повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;

5. Формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача.

6. 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).

7. Предупреждение рецидивов и прогрессирования заболеваний;
8. Обучение оказанию самопомощи в экстренных случаях и убеждению в необходимости точного соблюдения всех назначений рекомендаций.
9. Формирование у пациентов практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

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.

Информирование Школ здоровья

Обязательный информационный минимум должен содержать:

- ознакомление больного с сущностью имеющегося заболевания (коротко, в рамках доступности пониманию больного);
- обоснование и расшифровку личностного фактора, необходимости участия самого больного в борьбе с болезнью;
- разъяснения важности и необходимости пунктуального выполнения всех назначений, рекомендаций, касающихся принципов экстренной взаимопомощи;
- гигиенические советы, рекомендации, касающиеся:
 - правильного питания и основ диетотерапии;
 - режима труда и отдыха;
 - физической активности;
 - необходимости отказа от вредных привычек и методов борьбы с ними;
 - устранения перегрузок и стрессовых ситуаций.

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. На задаваемые вопросы отвечать однозначно, сразу показывая или записывая конкретные советы или приемы. Для этого целесообразно иметь наготове методическую литературу и

наглядные пособия.

Обязанности руководителя школы

- Обеспечить регулярную деятельность школы.
- Контроль уровня знаний, приобретенных пациентами в школе.
- Оценки организации и качества обучения в школе.
- Координация деятельности со специалистами других подразделений.
- Ежеквартальные и ежегодные предоставление отчета о работе школы в отдел медицинской профилактики БУ «Республиканский центр профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» МЗ ЧР.
- Контроль качества занятий проводится по результатам анкетирования до начала и после каждого занятия.

Тематика занятий

1. Что такое здоровое питание? Каким должно быть питание человека. Влияние питание на здоровье. Подсчет суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого поведения. Принципы здорового питания.
2. Дислипидемия и здоровье. Питание при дислипидемии. Составление суточного меню. Подсчет жира и холестерина в рационе. Функциональные продукты питания.
3. Избыточная масса тела и здоровье. Избыточная масса тела, как результат нарушения принципов здорового питания. Поражение органов и систем при избыточной массе тела. Контроль над массой тела. Определение и типы ожирения. Диетологическая коррекция массы тела.
4. Метаболический синдром. Понятие о МС. Критерии МС, принятые ВОЗ. Клиническая картина и связь с другими заболеваниями. Диетотерапия.