**Основные методические подходы к терапевтическому обучению в «Школе здоровья» для больных с артериальной гипертоний.**

**Программа обучения .**

**Медицинская сестра должна знать:**

– основы методологии обучения взрослого населения,

– принципы обучения взрослого населения,

– сущность понятия "Артериальная гипертензия", способы ее выявления,

– нормальный и повышенный уровень АД, возможности его коррекции,

– факторы риска развития АГ,

– проблемы пациента с АГ,

– диетические рекомендации пациентам с артериальной гипертензией,

– психоэмоциональное перенапряжение, стресс, наследственность – как факторы риска АГ,

– влияние физической активности на уровень АД,

– возможные осложнения артериальной гипертензии,

– неотложные состояния при АГ,

– оказание доврачебной помощи и самопомощи при неотложных состояниях,

– принципы организации и работы школы пациентов с АГ.

**Медицинская сестра должна уметь обучить пациента:**

– измерить рост, вес, размер талии пациента,

– подсчитать пульс и ЧСС,

– правильно измерить АД,

– заполнить дневник гипертоника и проанализировать его,

– определить состав калорийности продуктов,

– определить солевую чувствительность,

– оказывать самопомощь при неотложных состояниях,

– принципам профилактики АГ.

Цикл "Обучение медицинских сестер для работы в школе пациентов с артериальной гипертензией" рассчитан на 12 часов обучения.

Обучение взрослых требует выполнения следующих принципов:

* объяснение цели каждого занятия с перечнем вопросов, которые предстоит обсудить;
* соблюдение принципа обратной связи, что подразумевает согласование со слушателями тематических вопросов;
* повторение материала самими слушателями для уточнения правильности понимания наиболее важных положений;
* чередование информационного материала с его обсуждением.

Построение программы обучения не должно быть загружено медицинской терминологией и описанием тонкостей физиологических и патогенетических механизмов формирования болезни. Основной акцент делается на цели всей программы обучения, направленной на повышение приверженности пациентов к выполнению врачебных назначений. В этой связи важно вычленить основные положения и факторы, влияющие на эффективный контроль АГ. К таким факторам относятся:

* + основы самоконтроля АД в домашних условиях;
	+ основы доврачебной помощи при неотложных состояниях, развивающихся в домашних условиях;
	+ умение контролировать и уменьшать негативное влияние стрессовых ситуаций;
	+ умение изменять привычки питания;
	+ умение повысить физическую активность;
	+ знание важности правильного и, главное, регулярного приема гипотензивных препаратов.

 Содержание каждого занятия предусматривает чередование информационной (до 20 мин.) части и активной части; последняя включает групповое обсуждение предоставленной врачом информации, калькуляцию индивидуальных факторов риска, обучение больных конкретным навыкам контроля состояния здоровья. Важнейшим элементом обучения является групповая дискуссия по каждой из обсуждаемых тем. Именно обсуждение способствует формированию у пациентов адекватных установок и сильной мотивации, направленных на изменение поведения в желательном направлении.

 Школа для пациентов с АГ регистрируется в документах официальной медицинской статистической отчетности: ф.140/у-02 «Карта динамического наблюдения за больным АГ», а также в ф.30 «Отчет о деятельности ЛПУ» в раздел 10, код 4809. На каждого пациента, посещающего Школу, заполняется ф.025-11/у-02 «Талон амбулаторного пациента».

Структура занятий

Занятия в Школе имеют единую структуру:

* вводная часть
* информационная часть
* активные формы обучения
* заключительная часть занятия.

Форма представления материала

Каждый раздел содержит инструкцию для врачей по проведению занятия в целом или отдельных его частей. Рекомендуется перед проведением занятия ознакомиться с инструкциями и провести необходимую подготовку к занятию.

Информационный материал является справочным материалом для медицинского работника, проводящего занятие. Он направлен на информирование пациентов о заболевании и повышение их осознанного участия в процессе лечения и оздоровления. Информационный материал не обязательно должен быть весь представлен пациентам во время занятий. Рекомендуется иметь его постоянно на столе во время занятия, и при изложении материала следует стремиться максимально выполнить поставленную в занятии цель.

Активная часть занятий направлена на развитие у пациентов умений и навыков, которые необходимы в повседневной жизни для наиболее эффективного контролирования артериального давления (АД) и сохранения здоровья.

Таблица 1

Содержание и структура тематических занятий в Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертонией

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Форма проведения | Продол-жительность |
| **Занятие 1. Что надо знать об артериальной гипертонии. (90 минут)** |
| 1. Вводная часть. Знакомство, представление участников. Описание целей обучения в Школе | Информационная часть | 15 мин. |
| 2. Что такое АД, какой его уровень принято считать нормальным. Что такое АГ? Течение АГ и ее проявления. Наиболее частые жалобы больных при повышении АД. Гипертонические кризы. Факторы, провоцирующие повышение АД. | Информационная часть | 20 мин. |
| 3. Вопросы-ответы | Дискуссия (активная часть) | 5 мин. |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 3. Органы-мишени – основные понятия. Понятие о степени АГ. Факторы, влияющие на степень риска. Понятие о суммарном риске сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы, его определяющие | Информационная часть | 10 мин. |
| 4. Выявление индивидуальных управляемых факторов риска у каждого пациента. Составление индивидуального плана действий для каждого пациента | Активная часть | 10 мин. |
| 5. Правила измерения АД (приборы, условия, методика). Знакомство с дневником пациента артериальной гипертонией. | Интерактивная часть. Обучение методике измерения АД. | 5 мин. |
| 6. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 2. Здоровое питание. Что нужно знать пациенту о питании при артериальной гипертонии (90 мин)** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 минут |
| 2. Каким должно быть питание здорового человека? | Информационная часть | 5 минут |
| 3. Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона | Активная часть | 15 мин. |
| 4. Принципы здорового питания | Информационная часть | 15 минут |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 5. Связь питания и артериального давления. Как влияет питание на артериальную гипертонию? | Информационная часть | 15 минут |
| 6. Составление индивидуального плана оздоровления привычек питания | Активная часть | 15 мин. |
| 7. Составление суточного меню для пациента с АГ | Активная часть | 10 мин. |
| 8. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 3. Ожирение и артериальная гипертония (90 мин.)** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Что такое ожирение. Методы оценки. Критерии. Поражение органов | Информационная часть | 10 мин. |
| 3. Расчет индекса массы тела, степени избыточной массы тела. Определение типа ожирения | Активная часть | 20 мин. |
| 4. Основные принципы диеты при ожирении. Различные типы диет при ожирении. | Информационная часть | 10 мин. |
| 5. Обсуждение различных диет. Обмен мнением. Вопросы-ответы. | Активная часть | 15 мин. |
| 6. Повышение физической активности при ожирении и избыточной массе тела | Информационная часть | 10 мин. |
| 7. Демонстрация аутотренинга. Формулы аутотренинга | Активная часть | 10 мин. |
| 8. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 4. Физическая активность и здоровье** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Основные понятия: физическая активность, выносливость, тренированность. Виды физических нагрузок. | Информационная часть | 10 мин. |
| 3. Какова цель повышения физической активности. Как аэробная физическая активность влияет на здоровье. Как избежать осложнений при физических тренировках. Как повысить регулярную повседневную физическую активность | Информационная часть | 10 мин. |
| 4. Как одеваться для занятий физкультурой. Как контролировать интенсивность физической нагрузки. Зона безопасного пульса. | Информационная часть | 10 мин. |
| Перерыв |  | 5 минут |
| 5. Оценка своей физической активности. Как оценить физическую тренированность | Активная часть. Желательно проводить совместно с инструктором ЛФК. | 20 мин. |
| 6. Как построить занятие по повышению физической активности. Как построить всю программу тренирующих занятий. Как оценить эффективность тренирующего воздействия. | Активная часть. Желательно проводить совместно с инструктором ЛФК. | 25 мин. |
| 8. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 5. Курение и здоровье *(*90 мин.; *занятие для курящих)*** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Компоненты табачного дыма, влияние курения на здоровье. Миф о легких сигаретах. Пассивное курение | Информационная часть | 15 мин. |
| 3. Метод опроса: оценка типа курительного поведения и мотивации к курению | Активная часть  | 15 мин. |
| 4. Типы курительного поведения. Самооценка типа курительного поведения. Стадии курения. | Активная часть  | 15 мин. |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 5. Причины закуривания и курения. Никотиновая зависимость. Почему люди курят? Почему курят дети? Почему курят взрослые? | Информационная часть | 10 мин. |
| 6. Заполнение вопросника по оценке степени никотиновой зависимости и готовности отказаться от курения  | Активная часть  | 15 мин. |
| 7. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 6. Стресс и здоровье. (90 мин.)** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Что такое «стресс». Природа стресса. Стрессоры. Управляемые и неуправляемые факторы стресса. | Информационная часть | 15 мин. |
| 3. Метод самооценки уровня стресса. Тест Ридера. Оценка. Обсуждение. Определение стрессового поведения, которое необходимо изменить | Активная часть |  |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 4. Методы преодоления стресса – общие понятия | Информационная часть | 10 мин. |
| 5. Знакомство с методом глубокого дыхания. Знакомство с методом аутогенной тренировки | Активная часть | 25 мин. |
| 6. Вопросы-ответы. | Активная часть | 10 мин. |
| 7. Подведение итогов. Объявление о времени и плане следующего занятия | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 7. Медикаментозное лечение артериальной гипертонии (90 мин.)** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Повторение цели лечения и контроля артериального давления. Самоконтроль. Самопомощь. Что влияет на успешное лечение? | Интерактивная часть | 15 мин. |
| 3. Основные принципы лекарственной терапии артериальной гипертонии. Что нужно знать пациенту о лекарственном лечении. Побочные действия препаратов. | Информационная часть | 20 мин. |
| 4. Еще раз о гипертоническом кризе. Доврачебная помощь и самопомощь. | Информационная часть | 15 мин. |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 5. Вопросы-ответы. Дискуссия. | Активная часть | 25 мин. |
| 6. Подведение итогов. | Активная часть | 5 мин. |
| **Занятие 8. Заключительное (90 мин.)** |
| 1. Вводная часть. Описание целей занятия. | Информационная часть | 5 мин. |
| 2. Повторение основных теоретических и практических положений.  | Активная часть | 15 мин. |
| 3. Обмен мнениями об организации Школы. | Активная часть | 15 мин |
| 4. Заполнение оценочных анкет по организации, качеству и эффективности работы Школы | Активная часть | 25 мин |
| Перерыв |  | 5 мин. |
| 5. Продолжение заполнения оценочных анкет | Активная часть | 25 мин. |