

## ВОЗОБНОВИЛАСЬ РАБОТА ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ ПРОФИЛАКТИКА В ДЕЙСТВИИ.

*Медицинские работники ГБУЗ СО «Тольяттинская городская поликлиника № 1» обсудили вопрос эффективности работы школ здоровья для пациентов, которых на сегодняшний день в учреждении - шесть.*



С мая начала работу «Школа здоровья для лиц серебряного возраста», её ведет психолог поликлиники Оксана Тельмановна Пронина.

Эти занятия повышают информированность пациентов о различных заболеваниях, факторах риска их развития, возможных осложнениях. Формируют у слушателей рациональное, неравнодушное отношение к своему здоровью,

развивают мотивацию к оздоровлению, приверженность к лечению.

С помощью специалистов слушатели приобретают навыки самоконтроля и самопомощи в неотложных ситуациях. При ведении школ здоровья используются беседы, занятия в формате «вопросы и ответы», дискуссии, просмотр видеороликов, презентаций.

На практических занятиях пожилые люди учатся правильно подобрать манжетку, измерить артериальное давление, пульс. А также вести дневник самоконтроля артериального давления. Составлять еженедельное меню, рассчитывать индекс массы тела (ИМТ), пользоваться шкалой SCORE для оценки собственных сердечно-сосудистых рисков, производить расчёт хлебных единиц. Пациенты получают навыки самооценки уровня стресса, оказания первой доврачебной помощи при гипертоническом кризе.



Во время занятий каждый пациент заполняет вопросник, имеющий отношение к теме занятия, знакомится со справочными таблицами, принципами построения рациона. Врач помогает провести анализ собственных «изменяемых» факторов риска, составить индивидуальный план действий по их устранению. Проводятся индивидуальные консультации.