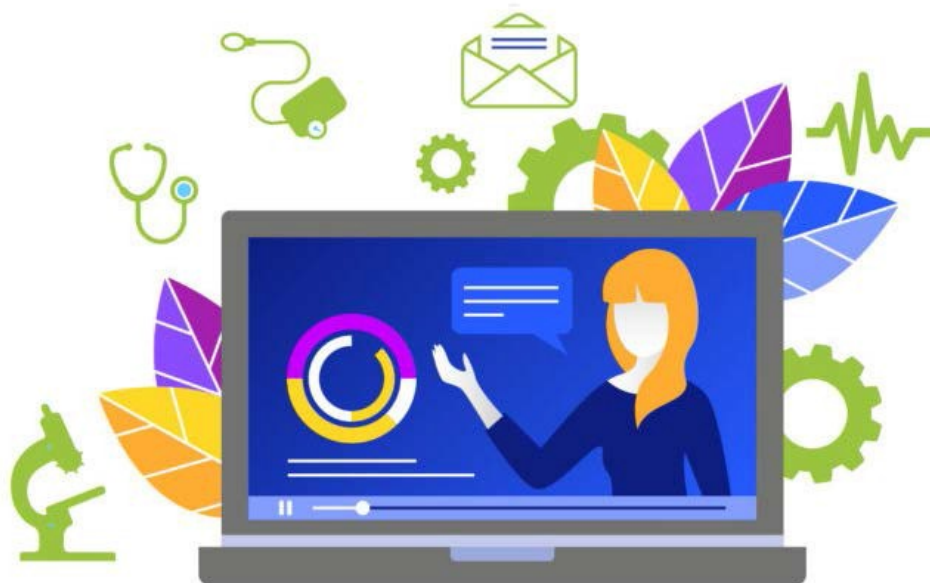


Областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики проводит  
для омичей и жителей Омской области

## Школы здоровья в режиме онлайн



### Расписание занятий школ здоровья

№	Наименование школы здоровья	Дни проведения	Время начала занятий	Место проведения
1.	«По артериальной гипертензии»	Еженедельно - четверг	15-30	Instagram @omsk_zdorov
2.	«Стресс в жизни человека»	Еженедельно - среда	15-30	Instagram @omsk_zdorov
3.	«Для пациентов с хронической болезнью почек»	Еженедельно - среда	19-00	Instagram @omsk_zdorov
4.	«Школа рационального питания»	Еженедельно - среда	20-00	Instagram @omsk_zdorov
5.	«Сахарный диабет»	Еженедельно - понедельник	14-00	Instagram @omsk_zdorov

Работа школ здоровья организована в цикличном порядке,  
один цикл – 4 занятия.

# Школа здоровья

## «Артериальная гипертензия»



Ответственный за проведение школы здоровья «Артериальная гипертензия» - к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России М.В. Моисеева.

### Основные задачи школы:

- повышение информированности пациентов об артериальной гипертонии и факторах риска; приводящих к ее развитию;
- повышение ответственности пациентов за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию (артериальной гипертонии), мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- 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);
- формирование у пациентов практических навыков по анализу причин факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

### Темы занятий:

*Занятие 1.* Что надо знать об артериальной гипертонии?

*Занятие 2.* Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертонии?

*Занятие 3.* Физическая активность и здоровье.

*Занятие 4.* Курение и здоровье.

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

# Школа здоровья

## «Стресс в жизни человека»



Ответственный за проведение школы «Стресс в жизни человека» - к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России М.В. Моисеева.

### Основные задачи школы:

- Повышение знаний слушателей о понятии и природе стресса, понятия стрессор, управляемых и неуправляемых факторах стресса.
- Информирование пациентов о методах преодоления стресса.
- Обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления стрессом.
- Обучение слушателей методам повышения стрессоустойчивости.
- Повышение ответственности за сохранение здоровья.
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного воздействия стресса на их здоровье.

### Темы занятий:

*Занятие 1.* «Введение в психологию стресса. Связь состояния психики и здоровья. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса».

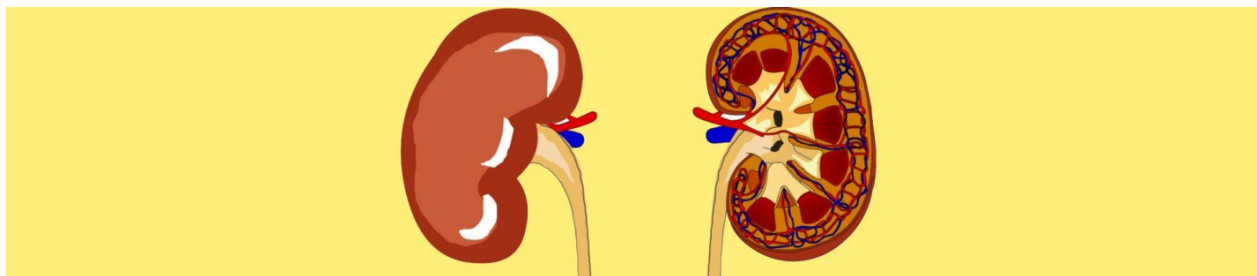
*Занятие 2.* Острый стресс. Психотравмирующие ситуации. Стадии переживания стресса. Способы адекватного реагирования. Профилактическое поведение и реабилитация в состоянии острого стресса.

*Занятие 3.* Хронический стресс (дистресс). Признаки дистресса. Стрессоры и их виды. Профилактика дистресса.

*Занятие 4.* «Методы повышения стрессоустойчивости».

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

# Школа здоровья «Для пациентов с хронической болезнью почек»



Ответственный за проведение школы «Для пациентов с хронической болезнью почек» (далее – ХБП) - доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России О.А. Билевич.

## Основные задачи школы:

- Повышение информированности пациентов с ХБП о заболевании и факторах риска (ФР);
- Повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- формирование рационального и активного отношения пациента к заболеванию, мотивации к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- Формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих ФР (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек);
- Формирование у пациентов практических навыков по анализу причин, факторов, влияющих на здоровье и обучение пациентов составлению плана индивидуального оздоровления.

## Темы занятий:

*Занятие 1.* Для чего нужны почки и как они работают?

*Занятие 2.* Отчего возникают болезни почек? Что такое хроническая болезнь почек?

*Занятие 3.* Как проверить состояние почек?

*Занятие 4.* Как сохранить почки здоровыми?

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

# Школа здоровья

## «Рациональное питание»



Ответственный за проведение школы рационального питания - доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней ФГБУ «Омский государственный медицинский университет» Минздрава России О.А. Билевич.

### Основные задачи школы:

- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- повышение информированности населения о роли рационального питания в профилактике неинфекционных заболеваний;
- повышение информированности пациентов об основных правилах рационального питания;
- информирование о важнейших принципах и рекомендациях по практической организации рационального питания;
- формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье нарушений правил рационального питания (переедания, недоедания, вегетарианства, «модных» диет)
- формирование рационального и активного отношения пациента к здоровому питанию, мотивации к оздоровлению

### Темы занятий:

*Занятие 1.* Здоровое питание – основа здорового образа жизни. Что надо знать о питании.

*Занятие 2.* Избыточная масса тела и ожирение – результат нерационального питания.

*Занятие 3.* Алиментарно-зависимые состояния. Болезни, обусловленные нерациональным питанием.

*Занятие 4.* Как правильно организовать рациональное питание?

После каждого занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.



## Школа «Репродуктивное здоровье»



Ответственный за проведение школы здоровья «Школа репродуктивного здоровья» - главный внештатный специалист гинеколог детского и юношеского возраста, врач-акушер-гинеколог БУЗОО «Областная детская клиническая больница» Павленко Н.И.

### Основные задачи школы:

- увеличение информированности подростков по вопросам охраны репродуктивного здоровья, факторов риска развития заболеваний;
- уменьшение распространенности поведенческих факторов риска развития заболеваний репродуктивной сферы среди молодежи;
- формирование мотивации к сохранению репродуктивного здоровья молодежи как важнейшего фактора будущего материнства и супружества;
- повышение уровня информированности подростков и родителей по вопросам связанным с инфекциями, передаваемыми половым путем и иных инфекций репродуктивного тракта.

### Темы занятий по гигиеническому обучению и воспитанию девушек-подростков в сфере репродуктивного здоровья:

*Занятие 1. Анатомия и физиология.*

*Занятие 2. Заболевания органов репродуктивной системы*

*Занятие 3. Профилактика.*



## Школа здоровья «Сахарный диабет»



Ответственный за проведение школы здоровья «Сахарный диабет» - врач-эндокринолог II квалификационной категории Р.В. Лысак.

### Основные задачи школы:

- повышение ответственности пациента за сохранение своего здоровья;
- повышение информированности пациентов с сахарным диабетом о роли рационального питания;
- повышение информированности пациентов об основных правилах рационального питания при сахарном диабете;
- информирование о важнейших принципах и рекомендациях по профилактике осложнений сахарного диабета;
- формирование у пациентов навыков, постановки инъекций инсулина, навыков самоконтроля уровня глюкозы крови.
- Обучение пациентов с сахарным диабетом навыкам ежедневного ухода за ногами;

### Темы занятий:

*Занятие 1.* Что такое сахарный диабет, типы диабета. Питание при сахарном диабете.

*Занятие 2.* Осложнения при сахарном диабете. Самоконтроль уровня глюкозы крови.

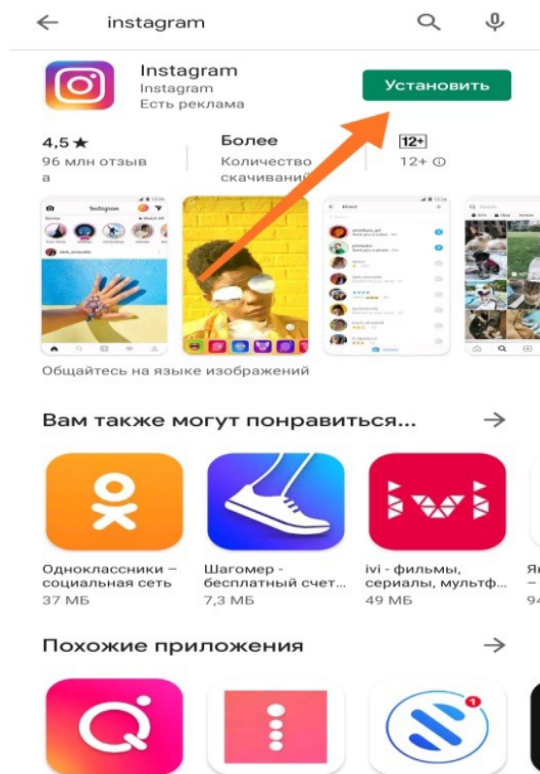
*Занятие 3.* Инсулинотерапия. Техника проведения инъекций инсулина.

*Занятие 4.* Гипогликемия. Рекомендации по занятиям физической культурой и спортом при сахарном диабете.

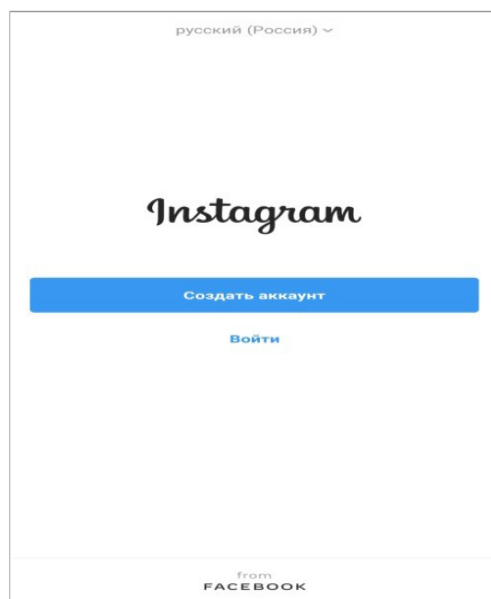
После занятия проводится тестирование слушателей и предоставляется возможность задать вопросы.

# Инструкция по подключению к социальной сети Instagram

1. На смартфон из магазина приложений Google Play, Store/App Store необходимо установить приложение Instagram.



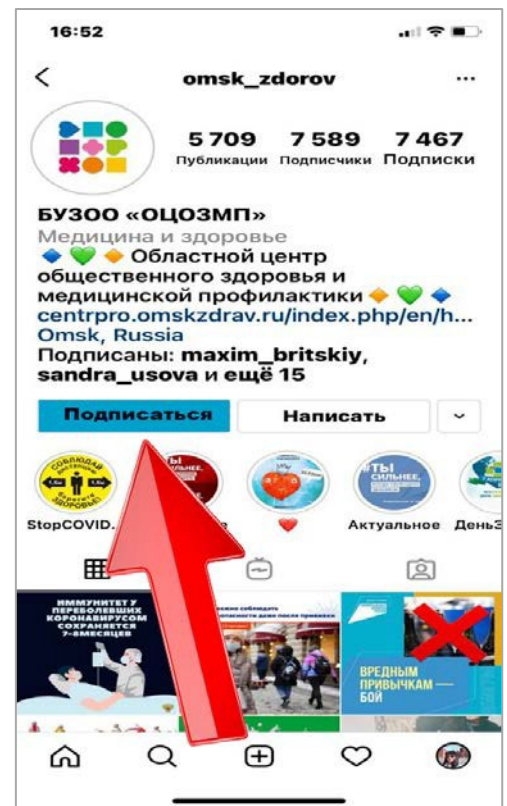
2. После завершения установки необходимо открыть приложение Instagram, далее «Войти» (если у Вас есть уже учетная запись), либо «Зарегистрировать» аккаунт. Для этого необходимо всего лишь заполнить поля, а именно: имя пользователя, пароль, адрес электронной почты и загрузить себе аватарку.





В строке Поиск набираем omsk\_zdorov, находим аккаунт БУЗОО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», нажимаем на него.

3. При желании можете нажать «Подписаться» и стать нашим подписчиком.



4. Дожидаемся назначенного времени начала прямого эфира и нажимаем на аватар аккаунта omsk\_zdorov.

