

Министерство здравоохранения Кузбасса

**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Беловская районная больница»**

«03» июня 2026 г.

№ 390

Об организации деятельности кабинетов «Школа для пациентов по Здоровому образу жизни» в ГБУЗ «Беловская районная больница»

Во исполнение приказа Министерства здравоохранения Кузбасса № 631 от 13.04.2026г «Об организации деятельности кабинетов «Школа для пациентов по Здоровому образу жизни» в медицинских организациях на территории «Кемеровской области-Кузбасса»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. И.о. заведующего поликлиникой Плотникову О.В. организовать «Школу для пациентов по здоровому образу жизни» в соответствии с приложением № 1 к настоящему приказу;
2. утвердить график проведения школы для пациентов по здоровому образу жизни согласно Приложению № 2 к настоящему приказу
3. назначить фельдшера медицинской профилактики Юрашевич В.А. ответственным за ведение и передачу ежемесячно в ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и общественного здоровья» до 5 числа месяца, следующего за отчетным (согласно приложениям №3 и №4 к настоящему приказу) и ежегодно в период сдачи годового отчета на электронной почты: osmr@kuz;
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя главного врача по медицинскому обслуживанию населения Н.А. Каргину.

Главный врач

М.Н. Крутакова

Положение об организации деятельности кабинета «Школа для пациентов
По здоровому образу жизни» в ГБУЗ «Беловская районная больница»

1. Цель организации Школы – совершенствование и оптимизация профилактических мероприятий при оказании первичной медико-санитарной помощи населению, в частности по теме здорового образа жизни, включая увеличение охвата целевых групп и доступности профилактической медицинской помощи.
2. Задачи Школы:
 - 2.1 повышение информативности пациентов по вопросам здорового образа жизни;
 - 2.2 обучение пациентов профилактике индивидуальных факторов риска;
 - 2.3 формирование у пациентов правильных навыков по применению технических средств для лечения и контроля за факторами риска;
 - 2.4 формирование у пациента навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на его здоровье поведенческих факторов риска;
 - 2.5 формирование у пациентов партнерских отношений с врачом и осознанного подхода к выполнению его рекомендаций;
3. Правила направления пациентов в Школы:
 - 3.1. в Школы направляются пациенты у которых по результатам профилактического медицинского осмотра (далее ПМО) и диспансеризации определенных групп взрослого населения (далее - ДОГВН) был выявлен хотя бы один из поведенческих факторов риска (курение табака, нерациональное питание, низкая физическая активность, риск пагубного потребления алкоголя, риск потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача);
 - 3.2 особое внимание рекомендуется уделять пациентам, имеющим несколько факторов риска;
 - 3.3 для пациентов с ограниченными физическими возможностями, когнитивными нарушениями необходимо участие в обучении членов семьи или других лиц, оказывающих уход;
 - 3.4 пациенты направляются в Школу специалистом, завершающим ПМО И 1 этап ДОГВН.
 - 3.5 пациенту выдается направление на посещение школы, включающее краткую программу и график работы Школы;
 - 3.6 группы пациентов для обучения в школе здоровья формирует врач-терапевт;
 - 3.7 если обучение проводится мультидисциплинарной командой под координацией специалиста кабинета медицинской профилактики, то для формирования однородных групп необходимо предоставление выписки из амбулаторной карты.
 - 3.8 в школе ведется журнал учета посещений с указанием даты проведения занятия, вида структурированной программы, ФИО, даты рождения, номер полиса и места жительства пациента, ФИО лектора (согласно приложению 3 к настоящему приказу).
 - 3.9 обучение в Школе групповое, оптимальное количество пациентов в группе – до 10 человек.
 - 3.10 для обучения используются специально разрабатываемые структурированные программы адресованные конкретному контингенту пациентов.

Программа включает 4 тематических занятий, проводимых в очном формате или с применением телемедицинских технологий. Каждое занятие продолжается от 30 минут, включает теоретическую и практическую часть, обсуждение. В один день возможно проведение 2 занятий.

Пациенты, плохо усваивающие материал, могут быть повторно направлены в Школу. Каждое занятие включает информационные материалы и активные формы обучения, направленные на развитие умений и практических навыков у пациентов, их помощников. Все занятия хронометрированы, имеют четкие инструкции по ведению. Программа обучения пациентов, по здоровому образу жизни разрабатывается на основе типовой программы обучения, включающей обязательные темы (понятие о здоровом образе жизни, факторах риска, мерах профилактики, методах самоконтроля, ведении дневника).

II. Типовая программа обучения

1. Основные темы занятий:

Занятие 1. Основы здорового образа жизни и принципы мотивации.

Занятие 2. Здоровое питание.

Занятие 3. Физическая активность и режим дня.

Занятие 4. Профилактика вредных привычек и основы эмоционального здоровья.

Занятие 1. Основы здорового образа жизни и принципы мотивации.

Цель: повысить уровень знаний пациентов о здоровом образе жизни, сформировать представление о факторах риска, их развития и последствиях, а также мотивационном компоненте.

Задачи:

- дать определение здорового образа жизни,
- описать факторы, влияющие на здоровье.
- помочь пациентам провести самооценку: что уже делаю для здоровья, что хочу улучшить.
- определить основные принципы мотивации при ведении здорового образа жизни.

Содержание занятий:

Входное тестирование знаний. Определение здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье: здоровое питание, физическая активность, сон, психологическое состояние. Многофакторная профилактика. Анализ самооценки пациента на момент проведения занятия: оценить, что пациент уже делает для сохранения здоровья, а что хочет улучшить. Основные принципы мотивации для ведения здорового образа жизни. Обсудить результаты исследований современных методов профилактики, факторов риска. Ответы на вопросы, обсуждение.

Занятие 2. Здоровое питание.

Цель: сформировать у пациента знания по основным этапам составления рациона на основании принципов здорового питания.

Задачи:

- сформулировать основы сбалансированного рациона.
- обсудить «правило тарелки здорового питания».
- составить типовую программу здорового питания.
- выработать рекомендации по здоровому питанию и по использованию технических средств для контроля факторов риска.
- научить корректной интерпретации информации с этикеток продукции и грамотному анализу позиций в меню.

Содержание занятий:

Основы сбалансированного рациона здорового питания, в том числе с учетом возрастных групп. Принципы использования инструмента составления любого приема пищи- «правило тарелки здорового питания». Простые советы в отношении процесса для пациента и формирования типовой программы: возможности замены продуктов,

рекомендации по каждому приему пищи. Рекомендации по оздоровлению рациона. Распределение групп продуктов во время основных приемов пищи: завтрака, обеда и ужина. Анализ этикеток с продуктов питания в магазине и позиций в меню в местах общественного питания. Применение технических средств для контроля питания. Доказательная база разных подходов для снижения избыточной массы тела у взрослых. Ответы на вопросы, обсуждение.

Содержание практической части: пациентам предлагается оценить собственный рацион на соответствие обсужденным на занятии вопросам и критериям «здорового питания», а также отработать навык составления меню с учетом «правил тарелки здорового питания».

Занятие 3. Физическая активность и режим дня.

Цель: сформировать у пациентов понимание важности физической активности и режима дня для здоровья и мотивировать их на постепенное внедрение данных компонентов образа жизни в повседневную деятельность.

Задачи:

- дать определение понятиям «физическая активность», «физическое упражнение», «режим дня».
- объяснить влияние физической активности на различные системы организма.
- сформулировать основные принципы сбалансированного режима дня, включающего работу, отдых, физическую активность, сон.
- научить методам самостоятельного контроля интенсивности нагрузки, в том числе при помощи технических средств и обучить правильной технике выполнения нескольких базовых упражнений и их комбинациям.
- предоставить алгоритм для самостоятельного составления индивидуальной программы физической активности и режима дня.

Содержание занятия:

Отличие физической активности от спорта. Влияние физической активности на организм: сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, нервную системы. Виды физической активности разной степени интенсивности. Контроль интенсивности нагрузки, в том числе с применением технических средств. Правила разминки. Циркадные ритмы и почему их важно соблюдать. Гигиена сна: почему важно засыпать и просыпаться в одно и то же время. Рекомендации по составлению индивидуального режима дня. Ответы на вопросы, обсуждение.

Содержание практической части: включает освоение техники упражнений с инструкторов, совместное выполнение упражнений и ответы на вопросы. В завершение пациенты получают памятку с описанием упражнений. Домашнее задание – выбрать 2-3 несложных упражнения и выполнять их ежедневно.

Занятие 4. Профилактика вредных привычек и основы эмоционального здоровья.

Цель: сформировать у участников понимание взаимосвязи между эмоциональным состоянием и формированием зависимостей, а также предоставить практические инструменты для управления стрессом и эмоциями.

Задачи:

- дать определение понятиям «вредная привычка» и «зависимость».
- объяснить психофизиологические механизмы формирования зависимости и возможности лекарственной терапии.
- научить базовым техникам распознавания и принятия эмоций.
- составить вместе с участниками индивидуальный план действий при возникновении тяги к вредной привычке.

Содержание занятия:

Определение и критерии вредной привычки и зависимости: потеря контроля, рост толерантности, синдром отмены, негативные последствия. Как правильно психологически

справляться с тягой к вредной привычке. Возможности лекарственной терапии в борьбе с зависимостями. Эмоциональное здоровье. Практические рекомендации по стабилизации психоэмоционального фона. Ответы на вопросы, обсуждение.

Содержание практической части: включает освоение техники контроля за своим эмоциональным состоянием. В финале проводится итоговое тестирование и анонимная оценка качества школы здоровья.

График проведения Школ для пациентов по здоровому образу жизни.

Название школы	Время проведения	Ответственный
Школа пациентов по ЗОЖ	ПН, ВТ, СР, ЧТ,	Фельдшер кабинета медицинской профилактики, Врач терапевт участковый, Фельдшер на врачебном приеме

Отчетная форма по итогам работы «Школы ЗОЖ»

Всего	Из них:		Всего	Из них:	
	Дистанционно	Очно-заочно		Дистанционно	Очно-заочно

Журнал регистрации пациентов «Школа ЗОЖ»

Тема занятия, количество часов	Дата проведения занятия	ФИО лектора	Данные о пациентах			
			ФИО	Дата рождения	Адрес места жительства	№ полиса ОМС