

Занятие 1

Что надо знать об артериальной гипертонии?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды для визуальной демонстрации по теме занятия (при наличии проектора); тонометры; напольные весы, ростомер, таблицы для определения индекса массы тела, калькулятор для подсчета индекса массы тела, сантиметр для измерения окружности талии; дневники самоконтроля для пациентов артериальной гипертонией (могут представлять собой обычную тетрадь), вопросники по оценке знаний пациентов; информационные материалы для пациентов по теме занятия; препараты для лечения гипертонического криза (каптоприл, клонидин) и приступа стенокардии (нитроглицерин).

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников.
- 1.2. Описание целей обучения.
- 1.3. Оценка исходных знаний.

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Что такое артериальное давление и какой уровень артериального давления принято считать нормальным?
- 2.2. Что такое артериальная гипертония?
- 2.3. Факторы риска артериальной гипертонии.
- 2.4. Изменения в организме при артериальной гипертонии.
- 2.5. «Органы-мишени» при артериальной гипертонии.

3. Активная часть ~ 10 минут

Проверка усвоения материала.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 15 минут

- 4.1. Проявления артериальной гипертонии.
- 4.2. Что такое гипертонический криз?
- 4.3. Осложнения артериальной гипертонии: инсульт и инфаркт миокарда.

5. Активная часть ~ 15 минут

Измерение роста, веса, окружности талии, подсчет индекса массы тела и определение должного веса каждого слушателя.

6. Информационная часть ~ 5 минут

Как правильно измерять артериальное давление?

7. Активная часть ~ 5 минут

Измерение артериального давления.

8. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 2

Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертензии?

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды для визуальной демонстрации по теме занятия (при наличии проектора); дневники для пациентов артериальной гипертензией, информационные материалы для пациентов по теме занятия; таблицы энерготрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания, перечень продуктов, содержащих много натрия, образец рациона и пример суточного меню для каждого слушателя; разнообразные упаковки пищевых продуктов.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

2.1. Принципы здорового питания.

2.2. Пирамида рационального питания.

3. Активная часть ~ 20 минут

3.1. Оценка содержимого упаковок пищевых продуктов.

3.2. Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 20 минут

4.1. Как влияет питание на артериальную гипертензию?

4.2. Особенности питания при артериальной гипертензии.

4.3. Особенности питания при избыточной массе тела.

5. Активная часть ~ 20 минут

5.1. Составление суточного меню для пациента с артериальной гипертензией.

5.2. Проверка усвоения материала.

6. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

Занятие 3

Физическая активность и здоровье

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды для визуальной демонстрации по теме занятия (при наличии проектора); дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятки по физической активности при артериальной гипертонии), опросник по оценке уровня физической активности, таблица для определения интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 10 минут

- 1.1. Проверка домашнего задания.
- 1.2. Описание целей занятия.

2. Информационная часть ~ 15 минут

- 2.1. Что такое физическая активность и тренированность?
- 2.2. Какова цель повышения физической активности?
- 2.3. Типы физических тренировок.

3. Активная часть ~ 10 минут

- 3.1. Оценка физической активности.
- 3.2. Выполнение упражнений.

4. Информационная часть ~ 10 минут

- 4.1. Как физическая активность влияет на здоровье?
- 4.2. Как избежать осложнений при физических тренировках?
- 4.3. Как повысить повседневную физическую активность?

Перерыв ~ 10 минут

5. Активная часть ~ 10 минут

- 5.1. Проверка усвоения материала.
- 5.2. Как одеваться для занятия физкультурой?

6. Информационная часть ~ 15 минут

- 6.1. Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
- 6.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
- 6.3. Как оценить эффективность упражнений?

7. Активная часть ~ 5 минут

- 7.1. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
- 7.2. Как определять частоту пульса?

8. Информационная часть ~ 5 минут

- 8.1. Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.
- 8.2. Особенности физической активности для лиц с ожирением.

9. Активная часть ~ 5 минут

Проверка усвоения материала.

10. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы.

Занятие 4 Стресс и здоровье

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды для визуальной демонстрации по теме занятия (при наличии проектора); дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по методам преодоления стресса, вопросник на определение уровня стресса (Л. Ридер) для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

2.1. Что такое «стресс». Источники стресса.

2.2. Влияние стресса на здоровье человека.

2.3. Реакция организма на стресс.

2.4. Управляемые и неуправляемые стрессоры.

3. Активная часть ~ 15 минут

Самооценка уровня стресса.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 15 минут

Методы преодоления стресса.

5. Активная часть ~ 10 минут

Знакомство с упражнениями на расслабление.

6. Информационная часть ~ 10 минут

Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.

7. Активная часть ~ 10 минут

Проверка усвоения материала.

8. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы.

Занятие 5

Медикаментозное лечение артериальной гипертонии

Оснащение: мультимедийная презентация или слайды для визуальной демонстрации по теме занятия (при наличии проектора); дневники для пациентов артериальной гипертонией, информационные материалы для пациентов по теме занятия (памятка «Медикаментозное лечение артериальной гипертонии»), тесты для контроля уровня знаний, анкеты по оценке обучения в Школе.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

- 2.1. Цель лечения артериальной гипертонии.
- 2.2. Что определяет эффективность лечения АГ?
- 2.3. Немедикаментозное лечение АГ.
- 2.4. Принципы лекарственной терапии.

3. Активная часть (вопросы-ответы) ~ 10 минут

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 20 минут

Основные группы современных лекарств, снижающих артериальное давление, механизмы их действия и побочные эффекты.

5. Активная часть ~ 15 минут

- 5.1. Проверка усвоения материала.
- 5.2. Проверка записей в дневнике давления.

6. Контроль уровня знаний, приобретенных за время обучения в Школе ~ 10 минут

7. Заключительная часть ~ 10 минут

Оценка слушателями организации и качества обучения в Школе.