

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник управления  
здравоохранения  
Гродненского облисполкома  
\_\_\_\_\_ И.В.Епифанов  
21 апреля 2009г.

Государственное учреждение  
«Гродненский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»

**Информационно-методическое руководство  
по организации работы «школ здоровья»  
в лечебно-профилактических  
организациях области**

г. Гродно  
2009

**Учреждение-разработчик:** отдел общественного здоровья ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

**Авторы-составители:**

- Дубок И.И. - заведующая отделом общественного здоровья ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»;
- Тюлькина Ж.П. - заведующая филиалом УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» детская поликлиника № 2;
- Гульницкая Е.А. - Главный внештатный детский эндокринолог управления здравоохранения Гродненского облисполкома;
- Ковшик Л.П. - главный врач УЗ «Областной эндокринологический диспансер»;
- Кеда Л.Н. - заместитель главного врача по медицинской части УЗ «Гродненский областной клинический перинатальный центр»;
- Бут-Гусаим Л.С. - заместитель главного врача по акушерско-гинекологической помощи УЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г.Гродно»;
- Жегздрин О.Л. - заведующая женской консультацией № 5 филиала УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» городская поликлиника № 6;
- Анцулевич И.Л. - заведующая пульмонологическим отделением УЗ «Городская клиническая больница № 1 г.Гродно»;
- Божко Е.Н. - заведующая отделением гастроэнтерологии УЗ «Городская клиническая больница № 2 г.Гродно»;
- Шумскас М.С. - заведующий неврологическим отделением УОЗ «Гродненская областная клиническая больница»;
- Скробко Л.С. - врач-кардиолог УЗ «Гродненский областной кардиологический диспансер»;
- Дорошкевич Л.В. - врач-терапевт филиала УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» городская поликлиника № 3;
- Аль-Масри Хуссам Абдуль-Карим - врач-кардиолог филиала УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» городская поликлиника № 5;
- Косинская Р.Е. - врач-гериатр УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника».

### ***Рецензенты:***

- Тищенко Е.М. - профессор, главный внештатный специалист управления здравоохранения Гродненского облисполкома по общественному здоровью и здравоохранению;
- Сорока С.А. - заместитель начальника лечебного отдела управления здравоохранения Гродненского облисполкома, главный специалист по акушерству-гинекологии;
- Казыро Л.М. - главный специалист по терапии лечебного отдела управления здравоохранения Гродненского облисполкома;
- Баранова Е.Г. - главный специалист по педиатрии лечебного отдела управления здравоохранения Гродненского облисполкома.

### ***Содержание***

- I. Введение.
- II. Организация работы «школ здоровья».
- III. Перечень документации для работы «школ здоровья».
- IV. Оснащение «школ здоровья».
- V. Положение о «школе здоровья» (приложение № 1).
- VI. Примерная схема учета обученных в «школе здоровья» (приложение № 2).
- VII. Анкета по определению эффективности работы «школы здоровья» (приложение № 3).
- VIII. Проекты программ занятий в «школах здоровья»:
  - «школа здорового образа жизни» (приложение № 4)
  - «школа здоровья» для беременных женщин (приложение № 5)
  - «школа здоровья» молодой мамы (приложение № 6)
  - «школа диабета» (приложение № 7)
  - «астма-школа» (приложение № 8)
  - «школа здоровья» для больных артериальной гипертензией (приложение № 9)
  - «школа позвоночника» (приложение № 10)
  - «школа третьего возраста» (приложение № 11)
  - «гастро-школа» (приложение № 12)
  - «школа молодой матери» (приложение № 13)
  - «тирошкола» (приложение № 14).

## **I. Введение**

Одним из прогрессивных подходов к решению проблем, связанных с повышением эффективности лечения хронических неинфекционных заболеваний, является организация системного обучения больных по изменению их поведения и соблюдению схем и методов лечения.

Ведение такой работы в рамках индивидуальных консультаций приводит к увеличению времени контакта врача с пациентом до 45-50 минут. Такие временные затраты на уровне повседневной работы практического врача нереальны. Решение возникшего противоречия лежит на пути применения групповой терапии, целью которой является обучение пациентов. При этом необходимо учитывать разницу восприятия информации медицинского характера врачами и пациентами и излагать материал в максимально доступной форме.

Главным методическим приемом работы «школы здоровья» является переход в отношениях между врачом и пациентом от авторитарной модели воздействия к такой, где часть полномочий и ответственности делегируется пациенту, а врач выступает в роли опытного партнера. На практике это достигается вовлечением пациентов в дискуссию, предложением ситуативных задач, обучением их методам контроля за эффективностью лечения.

Обучающую программу необходимо использовать для превращения пациентов в активных партнеров, осознающих и разделяющих ответственность за результаты лечения. Целесообразно часть занятий проводить в виде вопросов и ответов, дискуссий, обсуждений по прослушанному материалу.

Участие больных в образовательной программе формирует правильное представление о заболевании, факторах риска его возникновения и прогрессирования, способствует наиболее четкому выполнению комплекса врачебных назначений и рекомендаций, формирует активную жизненную позицию пациентов в лечебно-диагностическом процессе. Обучение правилам здорового образа жизни, навыкам самостоятельного контроля основных физиологических параметров организма уменьшает риск развития осложнений, приводит к стабилизации состояния пациента и снижению показателей госпитализации.

Разработанные обучающие программы должны являться методической основой, которая может измениться в соответствии с конкретными задачами для каждого контингента, посещающего «школу здоровья».

Настоящее информационно-методическое руководство предназначено для использования в работе профильных «школ здоровья». В нем изложены методические аспекты организации и проведения занятий с больными.

## **II. Организация работы «школ здоровья»**

### **1. Для стационаров.**

Групповая терапия больных может проводиться в различных формах. Наиболее простой вариант работы «школ здоровья» - формирование группы, которая проходит весь курс обучения от начала до конца в довольно короткий

срок и практически без перерывов. Такая форма подходит для контингента стационаров, но требует поступления значительного количества больных данного профиля в сжатые календарные сроки. Вторым вариантом школ для стационаров - проведение повторяющихся циклов занятий с фиксированным графиком тематики уроков по дням недели, без привязки к конкретной группе больных. Пациенты посещают занятия по мере поступления. В этом случае группа получается «текучей», а каждый отдельный пациент начинает занятия с того урока, который идет по расписанию на момент его подключения к группе. Это вполне допустимо, так как каждый из уроков является законченным самостоятельным фрагментом программы обучения.

## **2. Для амбулаторно-поликлинической службы.**

Наиболее подходящей формой занятий для амбулаторного контингента является вечерняя, 3-4 раза в месяц в фиксированный день недели. График занятий должен составляться с учетом возможности посещения «школ здоровья» лицами трудоспособного возраста. Оптимальное количество занимающихся в группе – 6-12 человек. Подлежащий обучению контингент – лица с впервые установленным диагнозом и поставленные на «Д» учет.

### **III. Перечень документации для работы «школ здоровья»**

1. Приказ главного врача ЛПО об организации «школ здоровья» и назначении врача, ответственного за работу.
2. Положение о «школе здоровья» (приложение № 1).
3. Программа обучения.
4. Информационно-методические материалы, рефераты, малые носители информации.
5. Журнал учета обученных пациентов (приложение № 2).

### **IV. Оснащение «школ здоровья»**

1. Наглядные пособия, малые носители информации, тематическая литература.
2. Теле-, видеоаппаратура, профилактические видеофильмы.
3. Средства медицинского назначения (тонометры, набор тест-полосок для определения сахара в крови и моче и т.д.).

Приложение № 1

### **V. Положение о «школе здоровья»**

- I. «Школы здоровья» создаются на базах лечебно-профилактических организаций (как амбулаторно-поликлинического, так и стационарного типа) и являются составной частью структурного подразделения или кабинета.
- II. Организация «школ здоровья» и контроль за их работой возлагается

на заместителя главного врача по лечебной работе или на заведующего отделением.

III. Руководителями «школ здоровья» в ЛПО назначаются врачи, имеющие стаж работы не менее 3-х лет, квалификационную категорию, высокий уровень профессиональных знаний и организаторские способности.

IV. Цели «школы здоровья»:

- повышение образовательного уровня населения в вопросах первичной и вторичной профилактики заболеваний;
- поддержание стабильности течения заболеваний, снижение риска развития осложнений;
- обеспечение больного медицинской, психологической помощью и адаптация к полноценной жизни среди здоровых людей;
- формирование престижа здорового образа жизни.

V. Задачи «школы здоровья»:

- ознакомление больного с понятием сущности заболевания и его влияния на состояние здоровья, обучение пациента правилам самоконтроля основных физиологических параметров организма (измерение артериального давления, уровня сахара в крови и моче и др.);
- обучение больного элементарным медицинским манипуляциям, принципам рационального питания, нормам физических нагрузок;
- стабилизация состояния пациента, снижение показателей госпитализации.

VI. «Школа здоровья» должна быть развернута на базе кабинета для занятий, оснащенного необходимым оборудованием и учебными материалами.

VII. Врач-специалист «школы здоровья»:

- адаптирует программу занятий в «школе здоровья» к современным требованиям, включая тематику Единых дней здоровья;
- выявляет контингент пациентов, подлежащих обучению (с впервые установленным диагнозом и поставленных на «Д» учет);
- ведет учет обученных пациентов;
- обеспечивает разработку и издание информационно-образовательных материалов по профилю работы «школы здоровья»;
- проводит оценку эффективности работы «школы здоровья» методом социологического опроса (приложение № 3);
- обеспечивает охват обучением не менее 70% подлежащего контингента.

VIII. Главный врач ЛПО:

- выделяет средства для оснащения кабинета необходимыми учебными материалами;
- заслушивает вопрос «О состоянии работы «школ здоровья» на медико-санитарном совете не реже 1 раза в год.

Приложение № 2

Примерная схема учета обученных в «школе здоровья»

№	Ф.И.О.	Тема занятий	Ф.И.О. исполнителя,
---	--------	--------------	---------------------

п/п	слушателей	Дата, время	должность

### Приложение № 3

#### Анкета

по определению эффективности работы «школы здоровья»  
(заполняется после окончания работы «школы»)

Закончились занятия в «школе здоровья». Для того, чтобы оценить их качество и эффективность, проводится социологический опрос.

Внимательно ознакомьтесь с анкетой, ответьте на предлагаемые вопросы. Подписывать анкету необязательно. Надеемся на Вашу искренность и объективность.

1. Считаете ли Вы эффективной данную форму работы с пациентами?

а) да, безусловно      б) да, в какой-то степени      в) не совсем      г) нет

2. Сколько занятий Вы прослушали? \_\_\_\_\_

3. Понравилась ли Вам программа занятий?

а) да      б) не совсем      в) нет

г) трудно сказать (был(а) не на всех занятиях)

4. Оцените общее настроение работы «школы здоровья»:

а) скучно и неинтересно

б) живо и занимательно

в) много полезной информации

г) жалко потраченного времени

д) не все выступления одинаково интересны

е) свой ответ \_\_\_\_\_

5. Какое выступление Вам особенно понравилось?

а) \_\_\_\_\_

б) трудно сказать

6. Какая тема показалась Вам трудной и малопонятной?

а) \_\_\_\_\_

б) никакая

7. Каких специалистов (по какой тематике) Вы бы хотели услышать?

а) \_\_\_\_\_

б) трудно сказать

в) никаких

8. Как Вы считаете, нужна ли Вам будет в жизни полученная в «школе» информация?

а) да      б) нет      в) трудно сказать

9. Использовались ли на занятиях какие-либо технические средства, наглядные пособия, раздаточный материал?

а) да      б) нет

10. Ваша оценка работы «школы здоровья» (по пятибалльной шкале):



обведите «кружком» нужную цифру

1 2 3 4 5

А теперь сообщите: Ваш пол: а) мужской б) женский

Ваш возраст \_\_\_\_\_ полных лет

Образование \_\_\_\_\_

**Благодарим за сотрудничество!**

Приложение № 4

### **«Школа здорового образа жизни»**

Основные составляющие здорового образа жизни:

Занятие 1.

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей.

Занятие 2.

1. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, злоупотребления алкоголем.
2. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Занятие 3.

1. Эмоциональное здоровье (способы быстрого снятия стресса).
2. Здоровое сексуальное поведение (профилактика ИППП и ВИЧ/СПИД).

Приложение № 5

### **«Школа здоровья» для беременных женщин**

Занятие 1.

Изменения в организме женщины во время беременности. Питание. Режим и гигиена беременной женщины. Пренатальная диагностика.

Занятие 2.

Азбука родов. Психопрофилактическая подготовка к родам. Дыхание в родах.

Методики снятия физического дискомфорта во время беременности и родов. Даосская гимнастика.

Подготовка супружеских пар к «партнерским родам» (в индивидуальном порядке).

Занятие 3.

Все о грудном вскармливании. 10 заповедей грудного вскармливания. Уход за новорожденным.

Приложение № 6

## **«Школа здоровья» молодой мамы (стационар)**

### **Занятие 1.**

Роды как физиологический процесс. Самообезболивание в родах. Психопрофилактическая подготовка к родам.

### **Занятие 2.**

Диететика кормящей мамы. Профилактика гипогалактии. Преимущества грудного вскармливания. Правила кормления грудью, профилактика мастита (практическое занятие).

### **Занятие 3.**

Уход за новорожденным. Профилактика кишечных инфекций. Послеродовый период. Гигиена родильниц. Методы контрацепции. Планирование семьи.

Приложение № 7

## **«Школа диабета» (стационар)**

(преимущественно для пациентов с сахарным диабетом 1 типа)

### **Занятие 1.**

Основные сведения о сахарном диабете. Отличительные особенности сахарного диабета 1 и 2 типа. Обоснование необходимости заместительной терапии при сахарном диабете 1 типа.

### **Занятие 2.**

Принципы правильного питания при сахарном диабете 1 типа. Понятие «хлебной единицы», «хлебного фактора», «хлебного индекса». Сахарозаменители. Влияние алкоголя и курения на организм больного сахарным диабетом.

### **Занятие 3.**

Инсулинотерапия. Виды инсулинов. Схемы введения инсулина. Факторы, влияющие на всасывание инсулина. Понятие липодистрофии, профилактика.

### **Занятие 4.**

Коррекция доз инсулина в зависимости от жизненных ситуаций. Самоконтроль сахарного диабета. Критерии компенсации сахарного диабета 1 типа.

### **Занятие 5.**

Понятие о гипогликемии. Причины гипогликемий. Предвестники и клинические проявления. Опасность гипогликемий. Профилактика и купирование гипосостояний на догоспитальном этапе.

#### Занятие 6.

Диабетический кетоацидоз. Причины. Клинические проявления. Мероприятия по коррекции легких форм кетоацидоза. Особенности течения сахарного диабета при возникновении сопутствующих заболеваний.

#### Занятие 7.

Поздние осложнения сахарного диабета. Понятия диабетической ретинопатии, полинейропатии, нефропатии. Значение профилактических обследований для выявления ранних стадий осложнений сахарного диабета.

#### Занятие 8.

Физическая нагрузка при сахарном диабете. Использование нетрадиционных методов лечения при сахарном диабете 1 типа. Планирование семьи при сахарном диабете. Обоснование необходимости жесткого контроля диабета до и во время беременности.

### **«Школа диабета» (амбулаторно-поликлиническая служба) (преимущественно для пациентов с сахарным диабетом 2 типа)**

#### Занятие 1.

Сахарный диабет 2 типа. Основные сведения, отличие от сахарного диабета 1 типа. Понятие о метаболическом синдроме.

#### Занятие 2.

Принципы рационального питания при сахарном диабете 2 типа. Необходимость поддержания нормальной массы тела. Понятие о калорийности пищи, качественном составе рекомендуемой диеты. Понятие «хлебной единицы», «хлебного фактора», «хлебного индекса». Сахарозаменители. Вред алкоголя и курения при сахарном диабете.

#### Занятие 3.

Принципы лечения сахарного диабета 2 типа. Основные показания для назначения таблетированных сахароснижающих препаратов. Инсулинотерапия при сахарном диабете 2 типа. Виды инсулина, методика его назначения, введение инсулина.

#### Занятие 4.

Обоснование необходимости самоконтроля при сахарном диабете 2 типа. Роль нормального артериального давления, липидов крови и массы тела.

### Занятие 5.

Понятие о гипогликемических состояниях: причины, предвестники и признаки. Профилактика гипогликемий и меры по их устранению. Понятие о диабетическом кетоацидозе: причины, проявления, меры первой помощи.

### Занятие 6.

Поздние осложнения сахарного диабета (ретинопатия, катаракта, нейропатия, нефропатия и др.). Обоснование необходимости ранней диагностики осложнений и меры по профилактике их развития и прогрессии. Правила ухода за стопами при диабете.

### Занятие 7.

Артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца при диабете. Особенности проявлений ИБС (в том числе инфаркта миокарда) при сахарном диабете. Гипотензивные и гиполипидемические препараты при ИНСД.

### Занятие 8.

Нетрадиционные методы лечения сахарного диабета. Физкультура и другие физические нагрузки при сахарном диабете. Их роль в поддержании компенсации ИНСД.

Приложение № 8

## **«Астма-школа» (стационар)**

### Занятие 1.

1. Необходимость создания «астма-школы».
2. Что такое бронхиальная астма.
3. Механизм развития бронхиальной астмы.
4. Индукторы, стимуляторы и аллергены, вызывающие бронхиальную астму.

### Занятие 2.

1. Пикфлоуметр, правила пользования, пикфлоуография.
2. Группы препаратов, применяющихся при бронхиальной астме.
3. Преимущества ингаляционного пути введения препарата и его побочные действия.
4. Правила пользования ингалятором и спейсером.

### Занятие 3.

1. Причины возникновения обострений бронхиальной астмы.
2. Симптомы начинающегося обострения.
3. Способы лечения обострения.

4. Способы контроля над астмой (дневник самоконтроля, пикфлоуграфия).

5. Дыхательная гимнастика, лечебный массаж и закаливание при бронхиальной астме.

### **«Астма-школа» (амбулаторно-поликлиническая служба)**

#### **Занятие 1.**

1. Бронхиальная астма.
2. Определение бронхиальной астмы.
3. Строение дыхательных путей.
4. Факторы риска развития бронхиальной астмы.
5. «Астма-школа» - союз пациента и врача.

#### **Занятие 2.**

1. Клиника бронхиальной астмы. Факторы, провоцирующие обострение бронхиальной астмы. Ночная астма. Астматический статус.
2. Тактика поведения больного при обострении.
3. Обучение больного методам самоконтроля.
4. Пикфлоуметрия.
5. Просмотр видеофильма «Клинические проявления бронхиальной астмы».

#### **Занятие 3.**

1. Необходимость и обоснованность медикаментозного лечения.
2. Препараты, применяемые для лечения бронхиальной астмы.
3. Ингаляторы. Преимущества ингаляционного пути введения.
4. Правила пользования ингаляторами, спейсерами, спинхалерами, циклохалерами, дискхалерами и т.д.
5. Глюкокортикостероиды при бронхиальной астме.
6. Гипоаллергенное питание и организация быта.

#### **Занятие 4.**

1. Немедикаментозные методы лечения и реабилитации больных бронхиальной астмой.
2. ЛФК, массаж, закаливание.

3. Рефлексотерапия бронхиальной астмы, СУ-Джок-терапия.
4. Психотерапия.
5. Фитотерапия.
6. Спелеотерапия.
7. Просмотр видеофильма «Планирование своей жизни с учетом болезни».

## Приложение № 9

### **«Школа здоровья» для больных артериальной гипертензией (стационар)**

#### Занятие 1.

1. Что такое артериальное давление, как оно образуется.
2. Границы нормального и повышенного АД.
3. Воздействие повышенного артериального давления на организм.
4. Аппараты для измерения АД. Методика измерения артериального давления в домашних условиях.

#### Занятие 2.

1. Факторы риска развития артериальной гипертензии.
2. Роль артериальной гипертензии в развитии мозгового инсульта и инфаркта миокарда.
3. Способы профилактики резкого повышения АД в метеодни.

#### Занятие 3.

1. Атеросклероз. Гиперхолестеринемия. Профилактика и лечение нарушений липидного обмена.
2. Диета с пониженным содержанием пищевой соли.
3. Двигательная активность при артериальной гипертензии.
4. Основы медикаментозного лечения.

### **«Школа здоровья» для больных артериальной гипертензией (амбулаторно-поликлиническая служба)**

#### Занятие 1.

1. Здоровый образ жизни.
2. Воздействие повышенного артериального давления на организм.

#### Занятие 2.

1. Роль артериальной гипертензии в развитии мозгового инсульта и инфаркта миокарда.

2. Телосложение и контроль веса.

#### Занятие 3.

1. Стресс – фактор риска АГ.

2. Атеросклероз. Гиперхолестеринемия.

3. Профилактика и лечение нарушений липидного обмена.

#### Занятие 4.

1. Диета с пониженным содержанием пищевой соли.

2. Основы медикаментозного лечения.

Приложение № 10

### **«Школа позвоночника»**

#### Занятие 1.

1. Заболевания внутренних органов и боли в спине. Необходимость своевременного лечения.

2. Остеохондроз позвоночника. Основные причины возникновения. Симптомы.

3. Образ жизни и здоровье позвоночника.

#### Занятие 2.

1. Правила двигательной активности при заболеваниях позвоночника.

2. Гигиена позвоночника и движений.

3. Удобная постель.

#### Занятие 3.

1. Традиционные и нетрадиционные методы лечения остеохондроза.

2. Тактика поведения больного в зависимости от стадии остеохондроза. Само- и взаимопомощь при болях. Профилактика обострений остеохондроза.

3. Практическое занятие по ЛФК.

Приложение № 11

### **«Школа третьего возраста»**

#### Занятие 1.

Актуальные вопросы геронтологии и гериатрии. Функциональные изменения организма. Особенности питания лиц пожилого возраста. Наиболее часто встречающиеся заболевания желудочно-кишечного тракта. Инфекции нижних дыхательных путей.

#### Занятие 2.

Заболевания сердечно-сосудистой системы и крови в пожилом возрасте. Стресс и пенсионный возраст. Влияние психики на сердечно-сосудистые

заболевания. Проблемы неврологических заболеваний в пожилом возрасте.

#### Занятие 3.

Специфика заболеваний мочеполовой и костно-мышечной систем в пожилом и старческом возрасте. Вопросы профилактики, лечения, питания. Реабилитационные мероприятия.

#### Занятие 4.

Фитотерапия. Правила заготовки трав и приготовления лекарственных сборов. Принципы здорового образа жизни. Физическая активность лиц пожилого возраста.

Приложение № 12

### «Гастро-школа»

#### Занятие 1.

Язвенная болезнь:

1. Этиология и патогенез (роль инфекции НР).
2. Клиническая картина и диагноз.
3. Осложнения.
4. Лечение.
5. Профилактика.

#### Занятие 2.

Хронический панкреатит:

1. Этиология.
2. Виды хронического панкреатита (первичный, вторичный).
3. Клиническая симптоматика.
4. Лечение.
5. Современная ферментная терапия.

#### Занятие 3.

Алкогольная болезнь печени:

1. Алкогольный гепатит (клиника, осложнения, лечение, профилактика).
2. Алкогольный цирроз печени (симптомы, лечение, профилактика).
3. Женский алкоголизм (причины, особенности алкогольной зависимости).

#### Занятие 4.

Рациональное питание при заболевании кишечника:

1. Питание больных, склонных к диарее.
2. Питание больных при хроническом запоре.

Синдром раздраженной кишки:

1. Причины заболевания.



2. Клиническая картина.
3. Особенности течения.
4. Прогноз.
5. Лечение.
6. Диспансеризация.

#### Занятие 5.

Гастро-эзофагеальная рефлюксная болезнь:

1. Причины заболевания.
2. Клиническая картина.
3. Прогноз.
4. Лечение.
5. Диспансеризация.

Приложение № 13

#### **«Школа молодой матери»**

(очно-заочная форма обучения) на базе детских поликлиник и педиатрических подразделений городских поликлиник

1. Грудное вскармливание (правила прикладывания к груди; питание матери; проблемы грудного вскармливания).
2. Уход за новорожденным.
3. Вопросы иммунопрофилактики (календарь профпрививок, значение профпрививок).
4. Питание детей 1 года жизни (в т.ч. соблюдение санитарно-гигиенических требований при приготовлении питания детям, профилактика ОКИ).
5. Профилактика травматизма и несчастных случаев. Профилактика СВСМ (синдрома внезапной смерти младенцев).
6. Профилактика рахита, анемии, простудных заболеваний).

Приложение № 14

#### **«Тирошкола»**

##### Занятие 1

Актуальность проблемы патологии щитовидной железы. Роль щитовидной железы в организме. Чем опасен дефицит йода в организме. Что такое зоб. Причина возникновения эпидемического зоба. Профилактика и методы выявления эпидемического зоба.

##### Занятие 2

Причины возникновения патологии часто встречающихся заболеваний щитовидной железы. Понятия об узловом зобе, гипотиреозе, гипертиреозе.

Принципы лечения. Методы выявления заболевания и исследования щитовидной железы.

### Занятие 3

Здоровый образ жизни. Основные составляющие.