

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ.

## БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА.

**Цель работы Школы:** ознакомление с основами понятия о заболевании бронхиальной астмы, повышение мотивации и улучшения выполнения пациентами врачебных рекомендаций, формирование оптимальных отношений с врачом в лечении, реабилитации и профилактике.

При посещении этих школ у пациентов формируется ответственность за сохранение своего здоровья, рациональное и активное отношение к здоровью, мотивация к оздоровлению, соблюдению режима лечения.

Школы здоровья, школы для пациентов и лиц с факторами риска являются организационной формой обучения целевых групп населения по приоритетным проблемам укрепления и сохранения здоровья. Основной целью подобных школ является формирование определенной культуры отношения к укреплению здоровья, профилактике заболеваний с учетом потенциальных и имеющихся проблем.

**К приоритетным задачам школы здоровья относятся:**

- повышение информированности отдельных групп населения в вопросах общественного и собственного здоровья и степени влияния на него факторов окружающей среды и иных рисков;
- формирование ответственности за здоровье и определение степени участия системы здравоохранения в сохранении и укреплении здоровья;
- повышение уровня знаний, умений и навыков по самоконтролю за здоровьем и оказанию помощи самому себе в случаях, не требующих медицинского вмешательства;
- создание мотивации для здорового образа жизни и предупреждения развития отклонения и осложнений в состоянии здоровья, утраты трудоспособности и дезадаптации в обществе;
- формирование адекватных состоянию здоровья поведенческих реакций и здоровье-сберегающих технологий;
- привлечение к вопросам сохранения и укрепления здоровья и иных заинтересованных организаций и специалистов;
- снижение непрофильной нагрузки на учреждения и специалистов первичной медико-санитарной помощи

## ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

**Занятие 1.** Что такое бронхиальная астма?

Симптомы, течение заболевания.

Понятие об анатомии и физиологии органов дыхания.

**Занятие 2.** Причины бронхиальной астмы.

Аллергия.

Аллергические и неаллергические причины бронхиальной астмы

**Занятие 3.** Профилактика бронхиальной астмы.

Рациональное питание, правила здорового питания

Борьба с гиподинамией, важность физически активного образа жизни

Бронхиальная астма и курение

Развитие устойчивости к стрессовым ситуациям, обучение основам аутотренинга.

Комплекс общих и дыхательных упражнений

**Занятие 4.** Базисное лечение бронхиальной астмы.

Немедикаментозные методы лечения и профилактики.

Диспансерное наблюдение.

Обострение бронхиальной астмы и методы самопомощи.

Острый приступ – первая помощь.

## **АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЙ:**

***Вступление*** – представление, тема занятия, цель занятия, порядок работы.

***Введение*** – контроль исходного уровня знаний путём собеседования, анкетирование.

***Основная часть*** – разбор представляемого материала, обучение практическим навыкам.

***Закрепление материала*** – путём собеседования, оценка степени усвоения материала .

***Заключение*** – подведение итогов, вопросы.