

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ТЕМЕ «АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ»

1. Что надо знать об артериальной гипертонии?
2. Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертонии?
3. Физическая активность и здоровье.
4. Стресс и здоровье.
5. Медикаментозное лечение артериальной гипертонии.

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.

Занятие 1. Что надо знать об артериальной гипертонии?

- Какие показатели артериального давления принято считать нормальным?
- Что такое артериальная гипертония?
- Факторы риска артериальной гипертонии.
- Изменения в организме при артериальной гипертонии.
- «Органы-мишени» при артериальной гипертонии.
- Проявления артериальной гипертонии.
- Что такое гипертонический криз?
- Осложнения артериальной гипертонии: инсульт и инфаркт миокарда.

Цели занятия: информирование пациентов о заболевании и факторах, влияющих на развитие заболевания, осложнений, и прогноз, обучение пациентов самоанализу собственных факторов риска и рациональному составлению индивидуального плана оздоровления, обучение пациентов методике измерения АД и самоконтролю.

Занятие 2. Здоровое питание.

- Принципы здорового питания.
- Что надо знать пациенту о питании при артериальной гипертонии
- Особенности питания при артериальной гипертонии.
- Особенности питания при избыточной массе тела.
- Составление суточного меню для пациента с артериальной гипертонией.

Цели занятия: информирование пациентов об основных принципах здорового питания и особенностях питания при АГ, обучение пациентов правилам и принципам сбалансированности пищевого рациона.

Занятие 3. Физическая активность и здоровье.

- Что такое физическая активность и тренированность?
- Какова цель повышения физической активности?
- Типы физических тренировок
- Как физическая активность влияет на здоровье?
- Как избежать осложнений при физических тренировках?
- Как повысить повседневную физическую активность?
- Правила проведения продолжительность, интенсивность тренировок, частота
- Как построить занятие по повышению физической активности?
- Как оценить эффективность упражнений?

Цели занятия: формирование у пациентов с артериальной гипертонией и членов их семей мотивации к повышению физической активности посредством повышения информированности пациентов о роли и значении физической активности для здоровья человека, для функционирования сердечно-сосудистой системы, обучения методам повышения повседневной физической активности и контроля интенсивности физических нагрузок.

Занятие 4. Стресс и здоровье.

- Что такое «стресс».
- Источники стресса.
- Влияние стресса на здоровье человека.
- Реакция организма на стресс.
- Управляемые и неуправляемые стрессоры.
- Методы преодоления стресса.
- Знакомство с упражнениями на расслабление.

Цели занятия: повышение знаний пациентов с АГ о природе стресса, управляемых и неуправляемых факторах стресса, информирование пациентов об эмоционально - и проблемно-ориентированных методах преодоления стресса, обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления им, обучение методам преодоления стресса, связанного с поведенческими привычками, которые влияют на здоровье.

Занятие 5. Медикаментозное лечение артериальной гипертензии.

- Цель лечения артериальной гипертензии.
- Что определяет эффективность лечения АГ?
- Немедикаментозное лечение АГ.
- Принципы лекарственной терапии.
- Основные группы современных лекарств, снижающих артериальное давление, механизмы их действия и побочные эффекты.

Цели занятия: расширить знания пациентов об основах медикаментозного лечения, сформировать у них активное, осознанное отношение к приёму медикаментов, поднять их доверие к лечению.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗАНЯТИЙ:

- **Оценка уровня ориентированности** в проблеме, определение базовых знаний посредством беседы;
- **Вспомогательный материал:** памятки, листовки, буклеты презентации, анкеты;
- **Итоговый контроль знаний** – вопросы, тесты, ситуационные задачи
- **Документация:** методическая составляющая, журнал посещений, амбулаторные карты, дневники занятий.