

ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ.

Лишний вес или ожирение?

Оба термина звучат всё чаще. По предварительным подсчётам больше миллиарда людей во всем мире страдают от ожирения. Россия, к сожалению, также поддерживает тенденцию — по данным Росстата только 37% населения страны имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ).

Расстройство пищевого поведения – один из важнейших пунктов, требующих диагностики и контроля наличия лишнего веса.

Цель обучения:

Повышение информированности пациентов об ожирении, о факторах риска ожирения, формирование активного отношения пациента к своему здоровью в плане снижения избыточной массы тела, формирование у пациентов умений и навыков по самоконтролю за количеством и качеством питания, формирование у пациентов практических навыков по составлению диетических меню и контролируемых разгрузочных диет;

Также целью обучения является формирование и усиление у пациентов мотивации к лечению, приобретение практических знаний, способствующих умеренному, постепенному и поэтапному снижению массы тела, пожизненному изменению привычек питания и образа жизни, а также адаптации к качественно новым условиям жизни.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ.

Занятие № 1 Ожирение – представление о проблеме.

Ожирение как заболевание.

Факторы, влияющие на ожирение. Причины ожирения.

Влияние ожирения на течение заболеваний. Осложнения, вызываемые ожирением.

Детское ожирение – проблемы и способы борьбы.

Занятие № 2 Рациональное питание. Расстройство пищевого поведения.

Нарушение пищеварения при ожирении

Нарушения пищевого поведения при ожирении и его коррекция

Рациональное сбалансированное питание.

Организация питания при ожирении.

Занятие № 3 Лечение и профилактика ожирения.

Лечение ожирения. Медикаментозная терапия

Хирургическое лечение ожирения

Роль физических нагрузок в лечении ожирения

Профилактика ожирения

Занятие № 4 Пищевое поведение при различных заболеваниях.

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Питание при заболеваниях ЖКТ.

Питание для улучшения когнитивных функций.

Итоговый контроль знаний.

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.