ПОЛОЖЕНИЕ  
  
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ  
  
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
  
1. Общие положения  
  
1.1. Школа здоровья для пациентов с сахарным диабетом (далее - Школа) создается на базе поликлиники или стационара ЛПУ.  
  
1.2. Работу Школы возглавляет заведующий отделением или врач-эндокринолог.  
  
1.3. Работу Школы контролирует заведующий отделением, поликлиникой или другое должностное лицо, назначенное приказом главного врача МУЗ.  
  
1.4. Школа здоровья для пациентов с сахарным диабетом в своей деятельности руководствуется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.05.1997 N 135 "Об унифицированных программах и наглядных пособиях для школ по обучению больных сахарным диабетом", Федеральной целевой программой "Сахарный диабет", принятой в 2002 году, приказом МЗ РФ от 23.09.2003 N 455 "О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации", приказом МЗСР РФ от 11.05.2007 N 324 "Об утверждении критериев оценки эффективности деятельности медицинской сестры участковой на терапевтическом участке", приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 19.08.2009 N 597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака", приказом Министерства здравоохранения Удмуртской Республики от 22.10.2009 N 572 "Об организации деятельности Центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака Удмуртской Республики", уставом учреждения здравоохранения, настоящим Положением и другими нормативными документами.  
  
2. Цели  
  
2.1. Формирование рационального и активного отношения пациента к здоровью, мотивации к оздоровлению, соблюдению режима лечения, умений и навыков по самоконтролю и самопомощи. Повышение ответственности пациента за сохранение здоровья.  
  
2.2. Повышение качества жизни пациентов, больных сахарным диабетом.  
  
2.3. Уменьшение затрат пациента и учреждения здравоохранения на лечение.  
  
3. Задачи  
  
3.1. Повышение информированности пациентов о сущности заболевания, факторах риска, способах лечения и профилактики осложнений.  
  
3.2. Формирование у пациентов практических навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска.  
  
3.3. Снижение частоты обострений, уменьшение риска прогрессирования заболевания и развития осложнений.  
  
3.4. Коррекция психологического состояния пациента, повышение его мотивации к изменению образа жизни.  
  
3.5. Создание атмосферы активного партнерства врача и пациента.  
  
4. Порядок организации работы Школы  
  
4.1. Занятия в Школе здоровья для пациентов с сахарным диабетом 2 типа проводят эндокринологи, участковые врачи, медицинские сестры и другие специалисты, владеющие теоретическими и практическими навыками гигиенического воспитания населения в области лечения и профилактики осложнений сахарного диабета. Для пациентов с сахарным диабетом 1 типа - проводят врачи-эндокринологи.  
  
4.2. На обучение в Школу направляются пациенты, страдающие сахарным диабетом, находящиеся на диспансерном учете, стационарном или амбулаторном лечении.  
  
4.3. Обучение проводится в течение 5 дней согласно разработанной программе.  
  
5. Основная деятельность Школы  
  
5.1. Организация обучения пациентов по разработанной программе.  
  
5.2. Осуществление контроля уровня знаний и практических навыков до и после обучения.  
  
5.3. Проведение ежегодного анализа эффективности работы Школы здоровья по разработанным критериям.  
  
5.4. Координация деятельности Школы с работой других специалистов и подразделений ЛПУ, участвующих в обучении пациентов: составление графика работы, подготовка кадров, привлечение к проведению занятий участковых врачей и медицинских сестер, обеспечение методическими и информационными материалами.  
  
5.5. Взаимодействие со Школами здоровья пациентов с сахарным диабетом в других медицинских учреждениях, обмен опытом работы с целью ее совершенствования.  
  
5.6. Предоставление главному врачу ЛПУ отчета о работе Школы за год в соответствии с критериями.  
  
6. Критерии эффективности работы Школы  
  
1. Охват обучением больных сахарным диабетом от общего числа состоящих на "Д"-учете в данной поликлинике:  
  
- абсолютное число пациентов, состоящих на "Д"-учете с сахарным диабетом,  
  
- абсолютное число обученных в Школе здоровья, в том числе повторно,  
  
- % обученных в Школе здоровья.  
  
2. Динамика осложнений заболевания у пациентов, прошедших обучение в Школе здоровья, в течение года в сравнении с предыдущим годом.  
  
3. Частота тяжелых гипогликемических состояний в течение года (% от общего числа обученных).  
  
4. Повышение уровня знаний о заболевании, способах лечения и профилактики обострений по результатам анкетирования.  
  
5. Ведение дневника самоконтроля (% от общего числа обученных до и после обучения).  
  
6. Применение приборов и тест-систем для контроля уровня сахара крови (% от общего числа обученных до и после обучения).  
  
7. Отказ от вредных привычек: курения и употребления алкоголя.  
  
8. Повышение качества жизни и его составляющих (по специальным шкалам).  
  
7. Рекомендуемое оснащение Школы  
  
1. Доска.  
  
2. Наглядные пособия, методические и обучающие материалы для больных.  
  
3. Мультимедийный проектор или оверхед, экран.  
  
4. Компьютер, принтер.  
  
5. Весы.  
  
6. Ростомер.  
  
7. Тонометры, фонендоскопы.  
  
8. Муляжи или рисунки основных продуктов питания, основных сахароснижающих препаратов.  
  
9. Дневник самоконтроля больного сахарным диабетом.  
  
10. Анкеты для тестирования уровня знаний.  
  
11. Глюкометры.  
  
12. Тест-системы для контроля гликемии.  
  
13. Визуальные тест-полоски для контроля гликозурии и кетоновых тел в моче.  
  
14. Таблицы для расчета хлебных единиц.  
  
ПРОГРАММА  
  
ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ  
  
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
  
A - теоретическая часть,  
  
B - практическая часть.  
  
Занятие N 1  
  
A. Понятие о сахарном диабете. Причины возникновения сахарного диабета. Обмен глюкозы у здорового человека. Роль инсулина в обмене веществ. Сахарный диабет 1 и 2 типа. Критерии уровней глюкозы в крови здоровых людей и больных сахарным диабетом, критерии компенсации сахарного диабета. Клинические признаки повышенного уровня глюкозы в крови. Понятие о почечном пороге для глюкозы крови.  
  
B. Определение индекса массы тела.  
  
Занятие N 2  
  
A. Диетотерапия при сахарном диабете 2 типа. Роль белков, жиров и углеводов в питании больных сахарным диабетом. Определение калорийности и количества жиров в готовом продукте, выбор продуктов. Эквивалентная замена продуктов, сахарозаменители, диабетические продукты. Особенности питания больных с сахарным диабетом с нормальным и избыточным весом. Питание при присоединении интеркуррентных заболеваний и повышенной физической нагрузке. Влияние алкоголя на течение болезни и развитие осложнений сахарного диабета.  
  
B. Расчет стандартной физиологической диеты по таблицам, разработанным ВОЗ. Составление меню и режима питания.  
  
Занятие N 3  
  
A. Влияние физических нагрузок на течение сахарного диабета. Самоконтроль при сахарном диабете. Цели, виды, методы, программа самоконтроля. Понятие гликированного гемоглобина как показателя компенсации сахарного диабета.  
  
B. Самоконтроль уровня гликемии, глюкозурии и ацетонурии. Знакомство с приборами и тест-системами контроля уровня сахара крови. Контроль самочувствия. Заполнение дневника больного диабетом.  
  
Занятие N 4  
  
A. Органы-мишени при сахарном диабете. Диабетические полинейропатии: ретинопатия, катаракта, нефропатия, ангиопатия сосудов нижних конечностей. Сахарный диабет и сердечно-сосудистая система. Неотложные состояния при сахарном диабете: гипо- и гипергликемия, кетоацидоз. Патогенез, симптомы, профилактика. Гигиена больных сахарным диабетом.  
  
B. Довраче"ная помощь при неотложных состояниях.  
  
Занятие N 5  
  
Медикаментозная терапия для пациентов сахарным диабетом 2 типа. Инсулинотерапия. Характеристика и способы введения препаратов инсулина. Правила уменьшения и увеличения дозы инсулина. Осложнения инсулинотерапии.  
  
B. Расчет дозы инсулина на индивидуальную диету (суточная потребность). Техника введения инсулина, места инъекций.  
  
Дневник самоконтроля пациентов с сахарным диабетом 2 типа  
  
-----T-------T-------T-------T---------T---------T---------T------T-------¬  
  
¦Дата¦Уровень¦Уровень¦Уровень¦Препарат,¦Препарат,¦Препарат,¦Сахар ¦Коммен-¦  
  
¦ ¦глюкозы¦глюкозы¦глюкозы¦ доза, ¦ доза, ¦ доза, ¦в моче¦тарии ¦  
  
¦ ¦натощак¦ через ¦ перед ¦ время ¦ время ¦ время ¦ ¦ ¦  
  
¦ ¦и перед¦ 1,5 ¦ сном ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦  
  
¦ ¦ едой ¦ часа ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦  
  
¦ ¦ ¦ после ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦  
  
¦ ¦ ¦ еды ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦ ¦  
  
+----+-------+-------+-------+---------+---------+---------+------+-------+  
  
+----+-------+-------+-------+---------+---------+---------+------+-------+  
  
L----+-------+-------+-------+---------+---------+---------+------+--------  
  
Листок-вкладыш в амбулаторную карту пациента,  
  
прошедшего обучение в Школе здоровья для пациентов  
  
с сахарным диабетом  
  
--------------T-----------------------T------------------T----------------¬  
  
¦ Дата ¦ Темы занятий ¦ Место проведения ¦ Ф.И.О. ¦  
  
¦ проведения ¦ ¦ ¦ проводившего ¦  
  
¦ занятий ¦ ¦ ¦ занятие ¦  
  
+-------------+-----------------------+------------------+----------------+  
  
+-------------+-----------------------+------------------+----------------+  
  
L-------------+-----------------------+------------------+-----------------  
  
Журнал регистрации обучаемых в Школе здоровья для пациентов с сахарным диабетом включает в себя следующие графы: N п/п, Ф.И.О. слушателя, возраст, адрес местожительства и телефон, дата проведения и темы занятия, количество часов, Ф.И.О. преподавателя, критерии эффективности.  
  
Тест-контроль Школы здоровья  
  
для пациентов с сахарным диабетом  
  
(необходимо выбрать один вариант ответа)  
  
1. Сахарный диабет - это заболевание, которое развивается вследствие относительной или абсолютной недостаточности инсулина в организме и сопровождается повышенным уровнем глюкозы в крови.  
  
- Верно;  
  
- неверно.  
  
2. Где образуется инсулин?  
  
- В бета-клетках поджелудочной железы,  
  
- в печени,  
  
- в желудке.  
  
3. Нормальное содержание глюкозы в крови натощак составляет:  
  
- 3,3 - 5,5 ммоль/л,  
  
- 5,0 - 6,0 ммоль/л,  
  
- 4,0 - 6,0 ммоль/л.  
  
4. Основным источником сахара в организме являются продукты питания, содержащие  
  
- жиры,  
  
- белки,  
  
- углеводы.  
  
5. Из набора продуктов питания больных сахарным диабетом исключаются:  
  
- сахар, конфеты, шоколад, варенья, мед, бананы, фруктовый сок,  
  
- крупы, овощи, хлеб,  
  
- мясо, рыба, морепродукты.  
  
6. Очень важно регулярно контролировать уровень сахара в крови  
  
- верно,  
  
- неверно.  
  
7. Регулярная физическая нагрузка:  
  
- улучшает физическое и психическое состояние,  
  
- нормализует обмен веществ и кровяное давление,  
  
- способствует снижению веса,  
  
- тренирует сердечно-сосудистую систему,  
  
- улучшает показатели липидного обмена (холестерин и др.),  
  
- снижает уровень сахара в крови,  
  
- повышает чувствительность клеток к инсулину,  
  
- все перечисленное верно,  
  
- нет правильного варианта.  
  
8. Глюкометр - это прибор для определения уровня  
  
- сахара в крови,  
  
- сахара в моче.  
  
9. Все больные сахарным диабетом должны вести "Дневник самоконтроля":  
  
- верно,  
  
- неверно.  
  
10. Гипогликемия - это состояние организма, при котором сахар крови:  
  
- снижается ниже 3,3 ммоль/л,  
  
- повышается выше 5,5 ммоль/л.  
  
11. Наиболее типичными симптомами легкой гипогликемии являются следующие:  
  
- внезапная слабость, головокружение, головная боль,  
  
- чувство голода,  
  
- сердцебиение,  
  
- дрожь в теле,  
  
- потливость,  
  
- бледность кожных покровов,  
  
- беспокойство,  
  
- все перечисленное верно,  
  
- нет правильного варианта.  
  
12. Причины возникновения гипогликемии:  
  
- передозировка инсулина,  
  
- передозировка таблетированных сахароснижающих препаратов,  
  
- пропуск приема пищи или недостаточное употребление пищи (XE-углеводов) после инъекции инсулина,  
  
- голодание,  
  
- инфекция желудочно-кишечного тракта (пищевое отравление, сопровождающееся поносом, рвотой),  
  
- интенсивные незапланированные физические нагрузки,  
  
- употребление алкоголя,  
  
- все перечисленное верно,  
  
- нет правильного варианта.  
  
13. Что необходимо сделать при возникновении гипогликемии?  
  
- Съесть что-нибудь сладкое,  
  
- сделать инъекцию инсулина,  
  
- все перечисленное верно.  
  
14. Основными признаками нарастающей гипергликемии являются:  
  
- усиление сухости во рту,  
  
- нарастающая жажда,  
  
- учащение мочеиспускания,  
  
- выраженная слабость, утомляемость,  
  
- все перечисленное верно.  
  
15. Что необходимо сделать при возникновении гипергликемии?  
  
- Съесть что-нибудь сладкое,  
  
- проверить сахар крови, сделать инъекцию короткого инсулина, щелочное питье, вызов врача.