

АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БЕСЕДЫ С ПАЦИЕНТОМ

1. Определить факторы риска, о которых необходимо рассказать в беседе
2. Подготовить теоретический материал для беседы по тексту лекции, учебника, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов
3. Для пятиминутной беседы достаточно двух страниц текста.
4. Выбранный материал должен быть актуальным, научным, не содержать сложной медицинской терминологии, рекомендаций по приему лекарственных препаратов.
5. В беседе должны быть конкретные рекомендации по организации режима дня, питания, физической активности и т.д. именно для пациента указанного пола, возраста, имеющего конкретные факторы риска.
6. Составить **план беседы**:
 - а. **Вступительная часть – обращение к пациенту, актуализация темы беседы.**
 - б. **Перечисление выявленных факторов риска**
 - в. **Характеристика негативного влияния выявленного фактора риска с учетом пола и возраста пациента.**
 - г. **Конкретные рекомендации по преодолению влияния фактора риска**
 - д. **Подведение итогов беседы.**
7. По каждому пункту плана беседы написать текст.
8. Провести пробное обучение с участием статиста.
9. Внести при необходимости исправления в текст беседы.
10. Напечатать текст беседы с соблюдением всех требований к форматированию текста
 - Текст должен быть напечатан с использованием текстового редактора MS Word
 - Текст распечатывают на одной стороне стандартного листа белой бумаги форматом А4.
 - Основной текст: шрифт Times New Roman, 14, межстрочный интервал полуторный, первая строка с отступом 1,25 - 1,27 см, выравнивание по ширине.
 - Поля: левое – 3 см, верхнее, нижнее – по 2 см, правое - 1 см.
 - Название беседы: заглавные буквы, по центру, без отступа и точки на конце; шрифт 14, полужирный.
 - Между заголовком и текстом пропускается одна строка.
 - Все страницы беседы нумеруются, Цифру, обозначающую порядковый номер листа, ставят внизу страницы по центру.
 - Для выделения в тексте отдельных слов или мест допустимо применять набор прописными, полужирное выделение буквами (не желательно использовать курсив и подчеркивание).

ОБРАЗЕЦ БЕСЕДЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПАЦИЕНТА

Вы - фельдшер ФАПа. На прием обратился мужчина 60 лет. Преподаватель педагогического института.

Данные объективного осмотра:

- Вес = 88 кг
- Рост = 172 см
- объем талии 100 см

Мужчина внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках) или при приготовлении пищи. Не женат, проживает один, предпочитает питаться в столовой института. При приготовлении пищи дома отдает предпочтение полуфабрикатам, блюдам из кулинарии. Овощи и фрукты ест 1-2 раза в неделю.

ПЛАН БЕСЕДЫ

1. **Обращение к пациенту**
2. **Факторы риска – избыточная масса тела, нерациональное питание**
3. **Факторы риска могут привести к развитию гипертонической болезни, сахарного диабета**
4. **Конкретные рекомендации по изменению рациона питания: уменьшение потребления животных жиров, введение в рацион овощей и фруктов, рыбы, увеличение частоты приемов пищи, замена сладостей.**
5. **Подведение итогов беседы.**

ТЕКСТ БЕСЕДЫ

1. Здравствуйте, сегодня мы с вами поговорим о выявленных у вас факторах риска, таких как: нерациональное питание и избыточная масса тела.
2. Мы провели для Вас расчет индекса массы тела. Ваш вес в килограммах мы разделили на рост в метрах, возведенный в квадрат. Ваш результат равен 29, 8. А нормой считается показатель от 18 до 25. Также Ваш объем талии превышает 94 см, рекомендуемых для мужчин.
3. Данные факторы риска могут привести к повышению артериального давления, возникновению гипертонической болезни, сахарного диабета. Эти заболевания отличаются хроническим течением, возникновением таких осложнений как инфаркт миокарда, инсульт, нарушения работы почек, зрения.
4. Давайте начнем с самых простых изменений в Вашем питании. Поверьте, глобальной перестройки рациона питания данные рекомендации не потребуют. Мы также будем учитывать, что Вы предпочитаете питаться в столовой института и вряд ли станете готовить дома сложные блюда. Также, как и раньше, Вы сможете кушать хлеб, но покупайте зерновой, макароны, но из твердых сортов пшеницы и без сливочных соусов и кетчупа, мясо, но не свинину, а лучше куриную грудку, индейку.

Очень важно увеличить количество овощей и фруктов в Вашем рационе – до 600 грамм в сутки, причем не менее 400 грамм нужно съесть в свежем виде. Покупка яблок, груш, цитрусовых, помидор, огурцов, не займет у Вас много времени. А нарезанные дольки яблока, моркови можно купить даже в кафе быстрого питания. Заправить салат можно сметаной, оливковым маслом, греческим йогуртом. В столовой можно взять просто нарезку из овощей и тушеные овощи на гарнир, но не жареный картофель.

Для беспроблемного приготовления тушеных овощей, и других блюд можно посоветовать вам домой приобрести мультиварку. Ее можно запрограммировать на определенное время и к Ваше пробуждению или приходу с работы будет готов завтрак или ужин.

Вам нет необходимости терпеть чувство голода, напротив, Вы должны практически все время есть – каждые 2 часа либо основной прием пищи, либо перекус. В перерывах между парами Вы можете пить кефир (но без подсластителей), есть фрукты, творог (до 5% жирности), орехи.

Вам обязательно нужно полноценно завтракать дома. Это могут быть сырники, каша из смеси злаков, омлет, мясной бутерброд (но без майонеза). В обед Вы можете выбрать в столовой привычное первое-второе-третье, но вместо солянки лучше взять овощные щи, вместо люля-кебаб – рыбу под маринадом, а на гарнир – рис или тушеные овощи, чай вместо сладкого компота. На ужин Вы можете отварить в мультиварке картофель в мундире и одновременно запечь на пару рыбу. Либо купить эти же блюда в кулинарии

Кстати, о сладостях. Здесь, конечно, Вам необходимо будет ограничить употребление кремовых пирожных, конфет, бисквитов, сдобного печенья. Но долька черного горького шоколада, небольшое количество цукатов допустимо. При таком режиме питания Вы, даже не считая калории, будете укладываться в рекомендуемые нормы. А если немного увеличите физическую активность, просто за счет 30 минутной прогулки, процесс оздоровления пойдет еще быстрее.

5. Итак, мы с вами договорились, что Вы сократите в рационе количество животных жиров и будете питаться чаще, чем раньше, увеличите количество овощей и фруктов в рационе. Вам также важно контролировать свой вес и окружность талии. Поверьте, скоро результаты Вас порадуют, Ваша трудоспособность и качество жизни улучшатся.