

**Министерство здравоохранения, семьи и социального благополучия
Ульяновской области**

**Государственное учреждение здравоохранения
«Ульяновский областной центр медицинской профилактики»**



**Рекомендации по проведению
мероприятий в рамках
Проекта «Активное долголетие»**

**г.Ульяновск
2017г.**

Демографическая ситуация в целом по России характеризуется увеличением числа лиц пожилого и старческого возраста. Эпидемиологические исследования в России показывают, что старение в последние десятилетия в большинстве случаев наступает преждевременно. И связано это с различными заболеваниями, прежде всего, сердечно-сосудистой системы. Ускоренному старению способствуют также болезни внутренних органов, а также экологические факторы и социально-экономический стресс.

С 2016 года в Ульяновской области по инициативе ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики» при поддержке Министерства здравоохранения, семьи и социального благополучия Ульяновской области реализуется проект «Активное долголетие», направленный на обучение граждан пожилого и старческого возраста методам профилактики различных заболеваний, максимального использования ресурсов организма, улучшения самочувствия, сохранение и продление социальной и интеллектуальной активности.

Цели проекта:

- повысить информированность граждан пожилого и старческого возраста о факторах риска развития неинфекционных заболеваний;
- выработать у граждан пожилого и старческого возраста приверженность здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- информировать граждан пожилого и старческого возраста о
 - здоровом образе жизни,
 - факторах риска развития неинфекционных заболеваний,
 - правилах поведения при неотложных состояниях,
 - обучить граждан пожилого и старческого возраста правильному измерению АД, информировать о нормальных уровнях АД и необходимости регулярного контроля АД;
- выявить факторы риска развития неинфекционных заболеваний.

Для реализации проекта специалисты учреждений здравоохранения планируют и организуют выезды в Центры активного долголетия, клубы пожилых людей, Центры социального обслуживания граждан пожилого и старческого возраста территории обслуживания.

Рекомендации по проведению акции:

1. Подготовка к проведению акции:

- подготовка писем или устная договоренность с руководством учреждений о проведении акции:
 - согласование даты и времени,
 - обсуждение технических возможностей (показ презентаций, видеороликов и тд.),
- назначается медицинский специалист для консультаций, участвующий в проведении акции;
- разрабатывается лекция;
- подготовка необходимого оборудования: электронного тонометра, смекелайзера, экспресс-анализатора для определения общего холестерина и глюкозы в крови, ростомера, весов;
- подготовка необходимого раздаточного материала (приложение 2).

2. Проведение акций:

В ходе акций специалисты учреждений здравоохранения проводят:

- выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний (1 раз в год для одной и той же группы граждан пожилого и старческого возраста):
 - измерение АД, роста, веса, определение индекса массы тела;
 - оценку содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе;
 - определение содержания холестерина и глюкозы в крови;
 - проверку остроты зрения;
 - консультации врача и рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- лекции, беседы (ежемесячно);
- анкетирование участников акции;
- распространение информационных буклетов профилактической направленности.

3. Подведение итогов проведения акции

Проведение указанных выше мероприятий будет способствовать повышению информированности граждан пожилого и старческого возраста о здоровом образе жизни, факторах риска развития неинфекционных заболеваний, выявление факторов риска неинфекционных заболеваний, что, в конечном итоге, поможет снизить заболеваемость ХНИЗ в регионе.

По каждой реализованной акции необходимо составить отчет о проведении. В отчете указывается следующая информация:

- дата и время проведения;
- место проведения;
- количество участников;
- краткое описание акции;
- фотоотчет.

Данный отчет будет являться наглядной презентацией работы по организации массовой профилактической акции отделения или кабинета профилактики лечебно-профилактического учреждения.

Подготовлено:
ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»
ул. Спасская, 5, оф.63, тел. 8(8422) 41-05-14
сайт <http://ocmp73.ru>

**Пример плана
мероприятий в рамках проекта «Активное долголетие»**

№ п/п	Мероприятия	Место проведения (полный адрес)	Дата, время проведения	Состав участников	Охват	Ответственные
1.	Лекция: «Профилактика остеопороза в «серебряном» возрасте. Предупреждение уличного и бытового травматизма.»	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	16.02.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
2.	Лекция: «Как не заболеть туберкулёзом».	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	16.03.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
3.	Лекция: «Инсульт. Правило «золотого часа». Правила поведения при сердечной катастрофе»	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	20.04.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
4.	Лекция: «Физическая активность в «серебряном» возрасте». Площадка здоровья: Выявление факторов риска развития хронических инфекционных заболеваний: измерение АД, веса, роста, определение индекса массы тела, измерение содержания	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	18.05.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» Любаев А.Ю.

	холестерина и глюкозы в крови, проверка зрения, измерение внутриглазного давления, оценка состояния сердца и сосудов на скрининг-анализаторе «Кардиовизор». Индивидуальное консультирование. Распространение информационных материалов профилактической направленности.					
5.	Лекция: «Правила домашней аптечки».	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	21.09.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
6.	Лекция: «Раннее выявление онкологических заболеваний».	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	19.10.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
7.	Лекция: «Особенности профилактики неинфекционных заболеваний в «серебряном» возрасте».	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	16.11.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.
8.	Лекция: «Правила питания в «серебряном» возрасте. Этикетка на продуктах – что написано между строк».	Клуб пожилого человека «Возрождение» г. Ульяновск, б-р Фестивальный, 5 т.65-88-48	21.12.2017 15.00	члены клуба пожилого человека «Возрождение»	до 70 чел.	Главный врач ГУЗ «Городская поликлиника №3» Барбашин С.И.

Полезные ссылки:

Информационные материалы профилактической направленности (буклеты, листовки, плакаты и пр.) необходимые для реализации проекта можно скачать здесь: <http://ocmp73.ru/biblioteka/materialy-po-profilaktike>