



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

05.06.2019

№ 906-р

Экз. № \_\_\_\_\_

г. Ульяновск

**О проведении мероприятий в рамках профилактического проекта  
«Шаги к здоровью»**

В целях реализации профилактического проекта «Шаги к здоровью», направленного на повышение информированности населения о факторах риска возникновения неинфекционных хронических заболеваний, пропаганду здорового образа жизни и популяризацию ходьбы, как наиболее доступной профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы:

1. Утвердить план проведения мероприятий (приложение № 1).

2. Главным врачам государственных учреждений здравоохранения, расположенных в г. Ульяновске провести мероприятия согласно утвержденному плану. Главным врачам государственных учреждений здравоохранения, расположенных в районах Ульяновской области, рекомендовать проведение мероприятий проекта «Шаги к здоровью» согласно методическим рекомендациям (приложение № 2).

3. Отчёт и фотоотчёт о проведённых мероприятиях представить в ГУЗ «Центр медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни» по адресу: [mezaved-ostpr@mail.ru](mailto:mezaved-ostpr@mail.ru) в первый рабочий день, следующий за днем проведения мероприятия. Мероприятия проводить ежегодно в летний период.

4. Пресс-службе Министерства здравоохранения Ульяновской области организовать информационное сопровождение мероприятий.

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на Первого заместителя Министра Чигирёву И.Б.

Министр

С.В.Панченко

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к распоряжению  
Министерства здравоохранения  
Ульяновской области

05.06.2019 № 906-р

**ПЛАН**  
**мероприятий на 2019 год в рамках профилактического проекта «Шаги к здоровью»**

№	Дата, время	Учреждение здравоохранения	Место проведения мероприятия	Тема мероприятия	Исполнитель	Ответственное лицо
<b>Июнь</b>						
1.	06.06.2019 13.00-14.00	ГУЗ ОКД	ПК «Винновская роща»	«Почему необходимо контролировать АД?»	Врач-кардиолог Низамова Л.Т.	Зав. ОМК Жидова Ю.Г.
2.	10.06.2019 13.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №5»	Сквер «Антонова»	Низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, способы борьбы	Зав.отд профилактики Петрянкина О.Е.	Зав. отделением профилактики Инструктор по ГВ
3.	10.06.2019 11.00-12.00	ГУЗ Горбольница №3	Парк «Винновская роща»	Факторы риска развития диабета 2 типа в пожилом возрасте. Рекомендации по ЗОЖ и рациональному питанию. Распространение информационного материала (буклетов, листовок) профилактической направленности.	врач-эндокринолог Даниловская О.А.	Зам. главного врача по поликлиническому разделу Сеницына Е.А.
4.	11.06.2019г. 10.00-10.30	ГУЗ «Городская клиническая больница» (Перинатальный центр), центр здоровья «Перспектива»	Пришкольный лагерь школы № 81, ул.Карбышева, 2	Профилактика курения	Власова О.В. Смирнова О.В.	И.о.зав.ЦЗ Власова О.В.
5.	11.06.2019 11.00-12.00	ГУЗ ЦК МСЧ им.заслуженного врача России В.А.Егорова	Парк «Семья» пр.50 лет ВЛКСМ	«Правила поведения при сердечной катастрофе»	Зав.поликлиникой №2 Андреева С.В. т.48-26-42	Главный врач Е.А.Ледяева

6.	17.06.2019 11.00 – 13.00	ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	«Центр активного долголетия» (пр-д Заводской д. 30 а)	консультации врача терапевта и рекомендации по ведению здорового образа жизни, распространение информационных буклетов профилактической направленности Тема: «избыточная масса тела»	Центр здоровья, ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	Гимальдинова Д.С.
7.	18.06.2019 11.00-11.30	ГУЗ «УОКМЦ ОПЛПРВ И ПП им. Максимчука В.М.»	Парк «Молодежный»	«Раннее выявление онкологических заболеваний».	Врач-терапевт Кислякова А.В.	Врач каб. мед. профилактики Кислякова А.В.
8.	18.06.2019 12.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Артериальная гипертензия. Факторы риска. Питание при АГ»	Григорьева И.В.	Зав.Т.ОП Никитина Е.В.
9.	18.06.19 12.00 - 13.00	ГУЗ Городская поликлиника №3	Сквер поликлиники	«Профилактика ССЗ»	Уч.терапевт Кавеева Н.А.	Зав.терапевтическим отделением Миллер С.П.
10	19.06.2019 12.00-14.00	ГУЗ городская поликлиника №1 им. С.М.Кирова	Парк им. Александра Матросова	Профилактика ССЗ	Путина Ж.Н.	Зав. поликлиникой Юнусова Т.Ю.
11	20.06.2019 12.00 – 13.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний»	Джалилова Д.М	Зав.Т.О I Долгополова С.Н
12	22.06.2019 13.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №4»	Парк «Новое поколение»	Признаки инсульта. Первая помощь	Врач - невролог Хофф Н.В.	Зав. отделения профилактики Рыжова М.В.

**Июль**

1.	02.07.2019 09.00-10.00	ГУЗ ОВФД	Ишеевский многопрофильный лицей, р.п. Ишеевка, ул. Новокомбинатовская , д. 7	ЛФК при нарушениях осанки у школьников	Инструктор ЛФК Г.К. Валеева	Заведующая Центром охраны здоровья детей В.А. Шмойлова
2.	04.07.2019 13.00-14.00	ГУЗ ОКД	ПК «Винновская роща»	«Почему необходимо контролировать уровень холестерина?»	Врач-кардиолог Акберова С.М.	Зав. ОМК Жидова Ю.Г.
3.	04.07.2019 11.00 - 12.00	ГУЗ Городская поликлиника №3	Сквер поликлиники	«Три кита здоровья»	Уч.терапевт Афанасьева Л.П.	Зав.терапевтическим отделением Миллер С.П.

4.	06.07.2019 12.00-13.00	ГУЗ «Городская больница №2	Парк «Победы» Ул. Юности,2Б	Работа в рамках проекта «Шаги к здоровью – прогулка с доктором». Лекция врача общей практики: ««Основы рационального питания» Беседы с посетителями парка. Распространение информационного материала: «Принципы здорового питания».	Зав ОМП Шепелева В.И И.о Зав ОВОП	И.о главного врача Ярош Г.В
5.	08.07.2019 13.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №5»	Сквер «Антонова»	Вредные привычки. Вред и как бороться?	Зав.отд.ОПСМП Махмутова А.Ш.	Зав. отделением профилактики Инструктор по ГВ
6.	09.07.2019г. 10.00-10.30	ГУЗ «Городская клиническая больница» (Перинатальный центр), центр здоровья «Перспектива»	Детский летний оздоровительный лагерь им. Деева, ул. Оренбургская, 41б	Правильное питание – залог здоровья	Смирнова О.В.	И.о.зав.ЦЗ Власова О.В.
7.	10.07.2019 11.00-11.30	ГУЗ «УОКМЦ ОПЛПРВ И ПП им. Максимчука В.М.»	Парк «Молодежный»	«Основы рационального питания и оптимальной физической активности»	Врач-терапевт Требухова Е.В.	Врач каб. мед. профилактики Кислякова А.В.
8.	10.07.2019 11.00 – 13.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Профилактика дислипидемии»	Быкова А.Ю.	Зав.Т.ОИ Никитина Е.В.
9.	11.07.2019 10.00-14.00	ГУЗ городская поликлиника №1 им. С.М.Кирова	Во дворе ул. Энгельса 40	Профилактика остеопороза. «Движение-жизнь»	Врач-терапевт Саха Суканто	Зав. поликлиникой Юнусова Т.Ю.
10	16.07.2019года 11.00-12.00	ГУЗ ЦК МСЧ им.заслуженного врача России В.А.Егорова	Парк «Семья» пр.50 лет ВЛКСМ	«Гипертония и занятия физкультурой»	Зав.поликлиникой №2 Андреева С.В.	Главный врач Е.А.Ледяева
11	18.07.2019 12.00-13.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Профилактика тепловых, солнечных ударов»	Лепляева А.А.	Зав.Т.О I Долгополова С.Н
12	22.07.2019 11.00-12.00	ГУЗ Горбольница №3	Парк «Винновская роща» пр. Гая 32	Низкая физическая активность - факторы риска ССЗ. Рациональная физическая	инструктор- методист Карпов М.Б.	Зам. главного врача по поликлиническому

				нагрузка как метод профилактики.		разделу Сеницына Е.А.
13	26.07.2019 13.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №4»	Парк «Новое поколение»	Признаки ОИМ. Первая помощь.	Врач - кардиолог Исаева О.Г.	Зав. отделения профилактики Рыжова М.В.
14	29.07.2019 11.00 – 13.00	ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	Парк «40-летия ВЛКСМ»	консультации врача терапевта и рекомендации по ведению здорового образа жизни, распространение информационных буклетов профилактической направленности Тема: «нерациональное питание»	Центр здоровья, ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	Гимальдинова Д.С.
<b>Август</b>						
1	02.08.2019 11.00 – 13.00	ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	«Центр активного долголетия» (пр-д Заводской д. 30 а)	консультации врача терапевта и рекомендации по ведению здорового образа жизни, распространение информационных буклетов профилактической направленности Тема: «гипергликемия»	Центр здоровья, ГУЗ «ЦГКБ г. Ульяновска»	Гимальдинова Д.С.
2	03.08.2019 12.00-13.00	ГУЗ «Городская больница №2	Парк «Победы» Ул. Юности, 2Б	Работа в рамках проекта «Шаги к здоровью – прогулка с доктором». Лекция врача акушера-гинеколога: «Преимущества грудного вскармливания». Беседы с посетителями парка. Распространение информационного материала: «Питание детей первого года жизни».	Зав ОМП Шепелева В.И Зав ж/к Клюенков О.Б.	И.о главного врача Ярош Г.В
3	11.08.2019г. 10.00-10.30	ГУЗ «Городская клиническая больница» (Перинатальный центр), центр	Территория центра здоровья «Перспектива». Проведение акции с воспитанниками лагеря «Первоцвет»	Факторы риска развития артериальной гипертонии	Власова О.В. Смирнова О.В.	И.о.зав.ЦЗ Власова О.В.

		здоровья «Перспектива»				
4.	12.08.2019 13.00-14.00	ГУЗ «Городская поликлиника №5»	Сквер «Антонова»	Гипергликемия и повышенное давление. Профилактика АГ и СД.	Кардиолог Яковлева Н.В	Зав. отделением профилактики Инструктор по ГВ
5.	13.08.2019 11.00-12.00	ГУЗ ЦК МСЧ им.заслуженного врача России В.А.Егорова	Парк «Семья» пр.50 лет ВЛКСМ	« Стресс и бессонница»	Зав.поликлиникой №2 Андреева С.В.	Главный врач Е.А.Ледяева
6.	14.08.2019г. 11.00-11.30	ГУЗ «УОКМЦ ОПЛПРВ И ПП им. Максимчука В.М.»	Парк «Молодежный»	«Профилактика гипертонии и болезней сердца»	Врач-терапевт Климочкина М.И.	Врач каб. мед. профилактики Кислякова А.В.
7.	14.08.2019 11.00 – 13.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Инсульт.Профилактика.»	Галимова Д.Р	Зав.Т.ОП Никитина Е.В.
8.	19.08.2019 11.00-12.00	ГУЗ Горбольница №3	Парк «Винновская роща» пр. Гая 32	Профилактика гипертонической болезни, коррекция факторов риска возникновения ОИМ и ОНМК. Распространение информационного материала.	зав. терапевтическим отделением поликлиники №1 Рогожина Н.Н.	Зам. главного врача по поликлиническому разделу Синицына Е.А.
9.	20.08.2019 10.00-12.00	ГУЗ городская поликлиника №1 им. С.М.Кирова	Сквер на Новом Венце	Профилактика гипертонической болезни	Врач-терапевт Саха Суканто	Зав. поликлиникой Юнусова Т.Ю.
10.	21.08.2019 13.00-14.00	ГУЗ ОКД	ПК «Винновская роща»	«Нерациональное питание»	Врач-кардиолог Куоикова Т.В.	Зав. ОМК Жидова Ю.Г.
11.	21.08.2019 14.00 – 15.00	ГУЗ «Городская поликлиника №6»	Парк «Прибрежный»	«Витаминотерапия»	Рыжова Н.Н.	Зав.Т.О I Долгополова С.Н
12.	21.08.2019 11.00 – 12.00	ГУЗ Городская поликлиника №3	Сквер поликлиники	«Как избежать гипертонию»	Уч.терапевт Шилова Т.П.	Зав.терапевтическим отделением Рябухина Т.А.
13.	23.08.2019 13.00-14.00	ГУЗ « Городская поликлиника № 4»	Парк « Новое поколение»	Основы рационального питания	Зав. отделение профилактики Рыжова М.В.	Зав. отделенияпрофилакт ики Рыжова М.В.

14	23.08.2019 12.00-13.00	ГУЗ ОВФД	Сквер «Строителей»	Двигательные режимы в разных возрастных группах	Заведующая отделением спортивной медицины №1 М.А. Степанова	Заведующая отделением спортивной медицины №1 М.А. Степанова
----	---------------------------	----------	--------------------	--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к распоряжению  
Министерства здравоохранения  
Ульяновской области

*05.06.2019* № *906-р*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по организации и проведению**  
**проекта «Шаги к здоровью»**

Ульяновск, 2015



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель Директора департамента  
организации и контроля качества  
медицинской деятельности МЗ УО

  
\_\_\_\_\_ А.И.Лазарев

« 06 » 11 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный консультант отдела  
ведомственного контроля, качества и  
безопасности медицинской деятельности МЗ УО

  
\_\_\_\_\_ М.В.Беседина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный врач ГУЗ «Ульяновский  
областной центр медицинской профилактики»

  
\_\_\_\_\_ П.С.Смирнов

« 6 » мая 2015 г.

## Введение.

Здоровье населения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы.

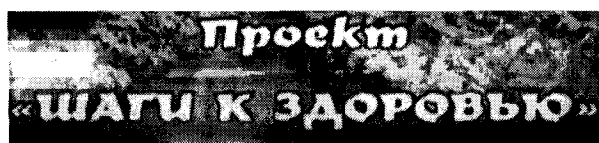
Наряду с развитием лечебных и диагностических технологий, современная медицина характеризуется прогрессом в области профилактики. Интерес к данной проблеме связан с тем, что произошло осознание здоровья индивидуума как одной из ценностей общества.

Продвижение здоровья невозможно без диалога врача и пациента. Данный диалог должен быть направлен на объяснение необходимости проведения тех или иных профилактических или лечебных процедур. Кроме того, профилактика многих заболеваний невозможна без изменения образа жизни. Поэтому центральным моментом в продвижении здоровья является пропаганда здорового образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни», прежде всего, ориентировано на конкретного человека. Оно подразумевает выявление факторов риска у индивидуума и разработку конкретных программ для снижения потенциального вреда здоровью. Здоровый образ жизни подразумевает изменение отношения индивидуума к состоянию собственного здоровья и осмыслению здоровья как основополагающей человеческой ценности.

В связи с этим, на протяжении ряда лет вопросы формирования здорового образа жизни среди населения являются приоритетными для руководства нашей страны. Большое внимание данной проблеме уделяется и в регионах.

Так в Ульяновской области сохранение и укрепление здоровья граждан находятся на особом контроле. В тесном взаимодействии различных органов исполнительной власти регулярно проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и формированию положительной жизненной позиции у жителей региона. Подтверждением тому является проект **прогулка с доктором «Шаги к здоровью»**.



### Цели и задачи проекта.

**Проект прогулка с доктором «Шаги к здоровью»** - это оздоровительно-просветительское движение, организованное ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики», пропагандирующее идеи здорового образа жизни среди широких слоев населения.

Каждый желающий может прийти на встречи, которые проходят два раза в месяц и состоят из лекционной части врачей (темы прогулок утверждены на 1 год) и оздоровительной прогулки на свежем воздухе, в парках и скверах города.

**Численность участников проекта** со дня его старта постоянно увеличивается. На данный момент к движению «Шаги к здоровью» приобщились более 600 ульяновцев.

Расширяется и территориальный охват проекта – если изначально проект реализовывался только в центральной части города (бульвар Новый Венец), то на данный момент прогулки с врачом состоялись почти во всех парках города.

**Основная цель проекта:** улучшение качества жизни и оздоровление населения путем привлечения внимания людей к своему здоровью.

#### **Задачи движения:**

- пропаганда идей здорового образа жизни;
- привлечение внимания населения к обязательной профилактической диагностике организма;
- компетентное информирование населения о способах сохранения и поддержания здоровья;
- популяризация ходьбы как наиболее доступной профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы\*.

*\*Ходьба является единственным универсальным средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, которое не имеет противопоказаний среди различных групп здоровья.*

*Научно доказано, что ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в 7 раз, а риск смерти от них - в 3 раза.*

*Также ходьба оказывает общеукрепляющее действие на организм в целом: повышает его устойчивость к воздействию внешних и внутренних факторов, укрепляет мышечный каркас, способствует правильному функционированию желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и легочной системы человека.*

## Рекомендации по проведению проекта.

### 1. Подготовительный этап.

1.1 Назначается лицо, ответственное за проведение акции.

1.2 Утверждается тема прогулки с доктором «Шаги к здоровью» и назначается медицинский специалист для проведения акции.

1.3 Определяется место, дата и время проведения акции и методы оповещения населения о проводимой акции

1.3.1 *Оповещение населения об акции проводится заблаговременно – не менее чем за неделю до проведения акции.*

*Рекомендуемые методы оповещения населения о проведении акции:*

- средства массовой информации (радио, телевидение, газеты и пр.);
- объявления в виде листовок или плакатов, размещенных в местах наибольшей проходимости людей в ЛПУ (возле регистратуры, на входе в медицинское учреждение, у лифта, на информационных досках и т.д.);
- объявление в электронных средствах массовой информации (популярные порталы, блоги, сайты газет, сайты учреждений здравоохранения, социальные сети)
- рассылка писем с приглашениями на предприятия и организации (через сотрудничество с отделами кадров), в школы, училища, дома культуры и т.д.;
- на приеме у врача, фельдшера.

1.4 Готовится необходимый раздаточный материал.

*Рекомендуемый раздаточный материал:*

- буклеты по профилактике заболеваний – «Гипертоническая болезнь: причины и профилактика», «Инфаркт- будьте осторожны», «Инсульт – не приговор» и другие (скачать по ссылке <http://ocmp73.ru/biblioteka/materialy-po-profilaktike/80-materialy-po-profilaktike/110-mat-prof-2> )
- листовка «Алгоритм оказания первой медицинской помощи» при инсульте, инфаркте миокарда, гипертоническом кризе, приступе стенокардии» (скачать по ссылке <http://ocmp73.ru/medprof/materialy-po-profilaktike> )

### 2. Ход профилактической акции.

Продолжительность мероприятия – 30-50 минут.

1. Приветственное слово медицинского специалиста. Представление. Обозначение темы и формата проведения прогулки с доктором.
2. Вступительная часть.
3. Прогулка.

4. Вопросы к медицинскому специалисту от аудитории. Общение с аудиторией (основная часть программы).
5. Раздача профилактических буклетов с информацией о следующей прогулке.
6. Завершение мероприятия. Пожелание здоровья участникам.

### **3. Подведение итогов проведения акции**

Систематическое проведение акции «Шаги к здоровью» будет способствовать популяризации здорового образа жизни среди людей всех групп и возрастов, а также приучение наших граждан к ежедневной правильной физической активности для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

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

- название и тема прогулки;
- дата и время проведения;
- место проведения;
- количество участников;
- краткое описание акции;
- результаты (количество публикаций и новостных сюжетов в СМИ, отзывы граждан);
- фотоотчет.

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

**Методические рекомендации подготовила:**

Леонтьева О.Н.— специалист по связям с общественностью отдела межведомственных и внешних связей ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»

ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»

ул. Спасская, 5, оф.63,

тел. 8(8422) 41-05-14

сайт <http://ocmp73.ru>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики» обязательна.