

Министерство здравоохранения Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»

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 » ноябрь 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.