

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Григорьева Наталья Олеговна

- » к.м.н., доцент по организации здравоохранения и общественному здоровью
- » Генеральный директор ООО «Медицинская грамотность»
- » Руководитель медицинских проектов «Женской гильдии предпринимателей»

«**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или дефектов»

(ВОЗ, 1968 г.)

«**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА** – Разработать концепцию эффективной оценки факторов риска здоровья женщины мегаполиса и план мероприятий по сохранению и укреплению здоровья»

УРОВНИ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ

**Здоровье отдельного
человека**

Здоровье малых/этнических групп –
групповое здоровье

Здоровье населения (на конкретной
административно-территориальной
единице)

Общественное здоровье

ФАКТОРЫ, влияющие на здоровье:

49-53%

Образ жизни

18-22%

Наследственно-генетические
факторы

17-20%

Условия окружающей среды

8-10%

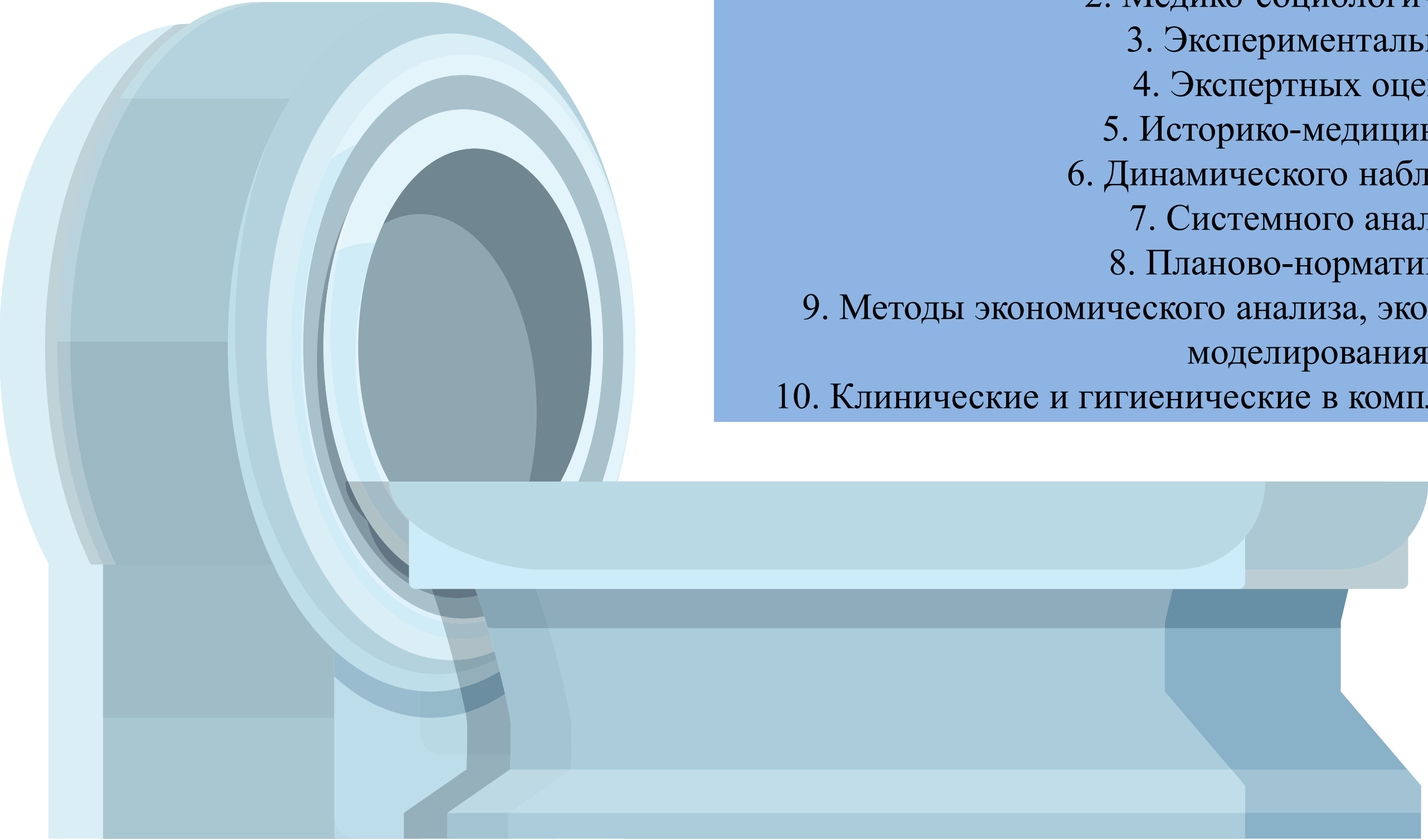
Качество мед. помощи

*по Лисицыну Ю. П.



МЕТОДЫ



- 
1. Медико-статистический.
 2. Медико-социологический.
 3. Экспериментальный.
 4. Экспертных оценок.
 5. Историко-медицинский.
 6. Динамического наблюдения.
 7. Системного анализа.
 8. Планово-нормативный.
 9. Методы экономического анализа, экономико-математического моделирования.
 10. Клинические и гигиенические в комплексе с другими методами.

Программа исследования

- Определены объекты и предмет исследования.
- Сформулирована цель и поставлены задачи исследования в соответствии с рабочей гипотезой.
- Выполнено определение и подбор способа формирования выборочной совокупности.
- Определена единица наблюдения.
- Определен способ формирования выборки .
- Определено время наблюдения.

Определена программа сбора данных— составлена анкета (опросник).

Опросник содержит 160 вопросов



АНКЕТА Приложение 1
Дорогие друзья, перед вами анкета,
отметьте пожалуйста один ответ в каждом вопросе, который соответствует вашему состоянию.

Пол: 1-Муж, 2-Жен Укажите район Вашего проживания в Санкт-Петербурге _____ (вписать)					
1.Возрастная группа:	до 20 лет /20 – 29 лет	30 – 39 лет	40 – 49 лет	50 – 59 лет	60 и старше
2 Тип семьи:	брачная пара с детьми	брачная пара без детей	мать с ребенком	холост (незамужем)	
3 Образование:	высшее	неоконченное высшее	среднее специальное	среднее	начальное
4 Вид трудовой деятельности:	учащийся, равное сочетание физического и умственного труда	преимущественно умственная деятельность	преимущественно физический труд	временно не работающий	инвалидность, пенсионер
5 Режим работы:	«пятидневка»	суточный режим	вахтовый метод	ненормированный режим	Не работаю
6 воздействие Вашей профессии на здоровье:	не влияет	вызывает утомление к концу рабочего дня	ухудшает общее состояние здоровья	не работаю	
7 воздействие вредных факторов трудовой деятельности:	нет		запыленность, загазованность, шум, вибрация, влияние температуры, оргтехники		влияние химических веществ, излучение, вынужденное положение тела



АНКЕТА Приложение 1
Дорогие друзья, перед вами анкета,
отметьте пожалуйста один ответ в каждом вопросе, который соответствует вашему состоянию.

156 Насколько Вы удовлетворены качеством своей жизни:	полностью удовлетворен	часто удовлетворен	иногда неудовлетворен	почти никогда неудовлетворен	совсем не удовлетворен
157 Изменилось ли качество Вашей жизни за последний год:	улучшилось		не изменилось		ухудшилось
158 Какие характеристики качества жизни изменились у Вас за последний год: 1-ничего не изменилось, 2-изменились социально-гигиенические показатели и финансово-экономические характеристики, 3-изменились физические характеристики, 4-психоэмоциональные характеристики, 5-изменилось общее состояние здоровья					
159 Имеется ли у Вас чувство удовлетворенности, что Ваша жизнь протекает нормально, как у обычного городского жителя:	да, чувство полного удовлетворения нормальной жизнью имеется	чувство удовлетворенности снизилось из-за сложного социально-экономического положения	чувство удовлетворенности стало хуже, когда появилось заболевание	жизнь совсем не удалась по многим причинам	никогда не бываю удовлетворен своей жизнью
160 Оцените свое качество жизни по 5-балльной шкале:	5	4	3	2	1

Проведено анкетирование - проанкетировано 573 женщины

Начало исследования – сентябрь 2022 года.

Завершение исследования – март 2024 года.

- Социально-гигиеническое функционирование
- Социально-экономическое благополучие семьи
- Физическое функционирование
- Социально-бытовая адаптация и самостоятельность
- Общественно-социальная активность
- Удовлетворенность жизнью
- Жизнеспособность
- Психо-эмоциональное состояние
- Профилактическая активность и рекреационная деятельность

При оценке результатов учитывались основные факторы функционирования качества жизни женщины



- Степень адаптации и готовность к изменяющимся условиям жизни
- Выраженность боли и влияние болезни на виды функционирования
- Симптомы, донозологические и патологические состояния
- Показатели клинико-функциональных субъективных состояний
- Удовлетворенность качеством медицинской помощи и медико-социальная активность
- Обобщенные показатели качества жизни
- Субъективные показатели общей оценки здоровья

При оценке результатов учитывались основные факторы функционирования качества жизни женщины



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО ГРУППАМ РИСКА С УЧЕТОМ ИХ СОЦИАЛЬНО- ГИГИЕНИЧЕСКОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ



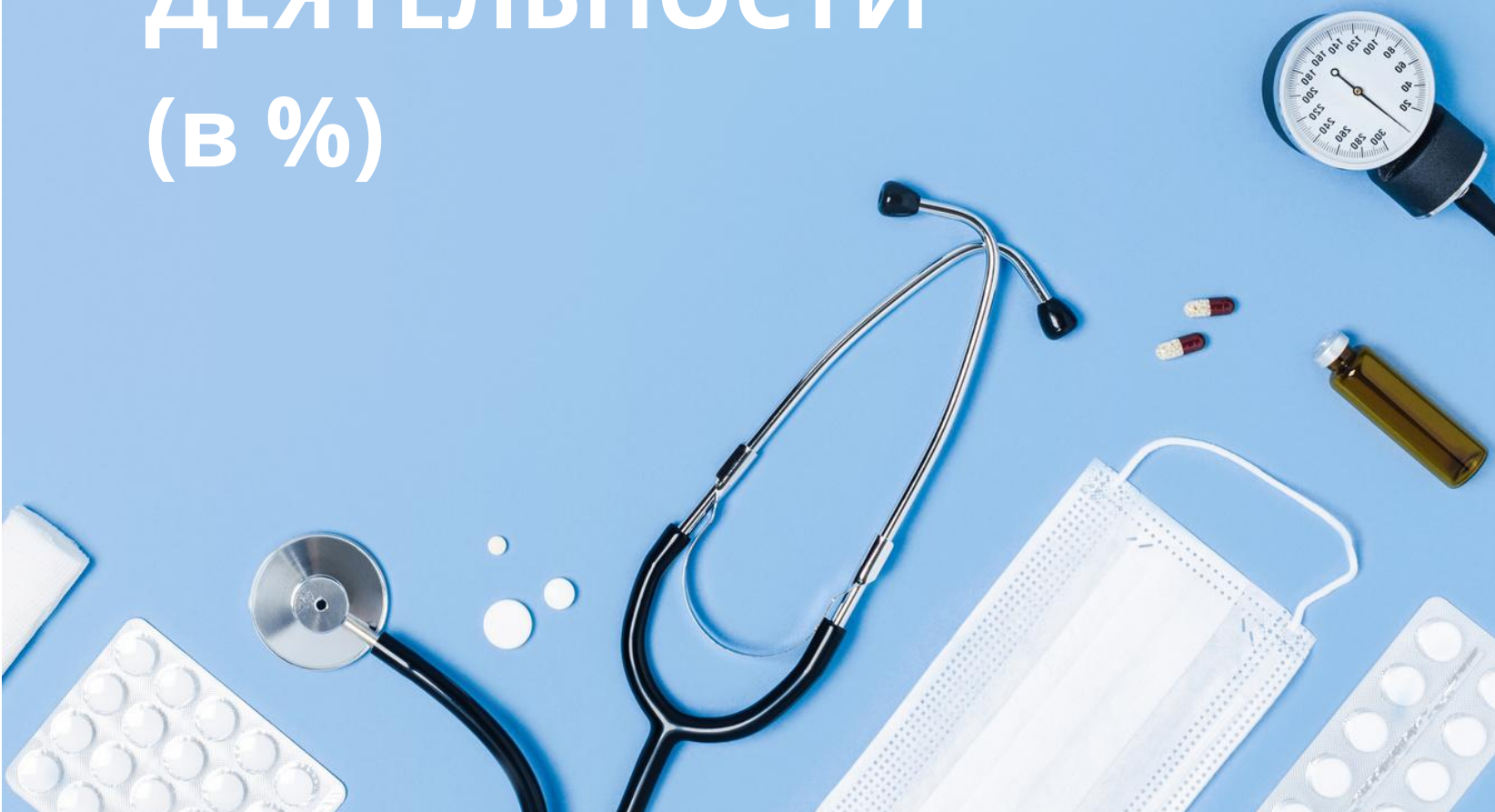
Виды функционирования	Распределение – степень риска			Итого
	Низкий - Благополучие	Средний - Относительный риск	Высокий - Абсолютный риск	
Социально-гигиеническое функционирование	73,2 ±0,07			
Вредные факторы труда	63,1	24,7	12,2	100,0
Ваша работа не соответствует вашему здоровью	54,9	37,7	7,4	100,0
Источники загрязнения вблизи дома проживания	28,6	26,3	45,1	100,0
Оценка жилищных условий	24,2	67,3	8,5	100,0
Оценка удовлетворенности режимом и качеством питания	22,6	69,1	8,3	100,0
Отношение к алкоголю	36,9	59,9	3,2	100,0

ОСОБЕННОСТИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕСПОНДЕНТОВ (в %)



Виды функционирования	Распределение по группам риска			Итого
	Низкий - Благополучие	Средний - Относительный риск	Высокий - Абсолютный риск	
Профилактическая активность и рекреационная деятельность	71,1 ±0,08			
Влияние состояния (заболевания) на взаимодействие с окружающей средой и на возможность активного отдыха	41,3	52,9	5,8	100,0
Объем по осуществлению деятельности по восстановлению сил в течении дня	65,9	22,0	12,1	100,0
Отношение к здоровому образу жизни	82,7	15,4	1,9	100,0
Знания о ЗОЖ	23,6	72,6	4,4	100,0

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО ГРУППАМ РИСКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в %)

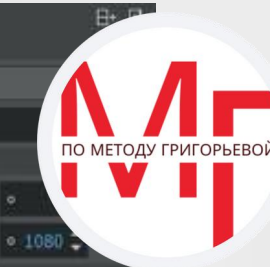


Показатели активности профилактической направленности	Распределение по группам риска			Итого
	Низкий -Благополучие	Средний - Относительный риск	Высокий - Абсолютный риск	
Уровень влияния профилактической активности и рекреационной деятельности 69,7 ±1,7				
Действие окружающей среды	46,1	32,0	21,9	100,0
Профилактическое обследование до беременности	39,1	49,8	11,1	100,0
Частота обращений за консультативной и медицинской помощью в период беременности	18,4	53,6	28,0	100,0
Невыполнение медицинских назначений	44,2	40,8	15,0	100,0
Проведение мероприятий по предупреждению заболеваемости и осложнений во время беременности	52,9	43,2	3,9	100,0
Выполнение врачебных рекомендаций	45,1	52,2	2,7	100,0
Употребление витаминов и других поддерживающих препаратов для укрепления здоровья	48,2	37,5	14,3	100,0
Отношение к курению	48,5	29,9	21,6	100
Отношение к алкоголю	61,7	37,8	0,5	100



РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА



• Организация образовательных мероприятий, конференций, выставок, семинаров

1

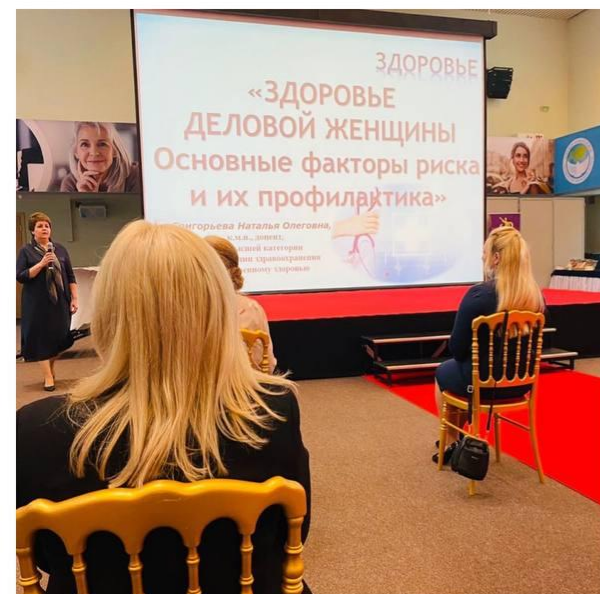
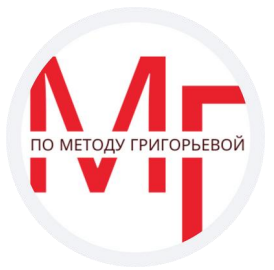
• Организация лечебных, профилактических и диспансерных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья женщины

2

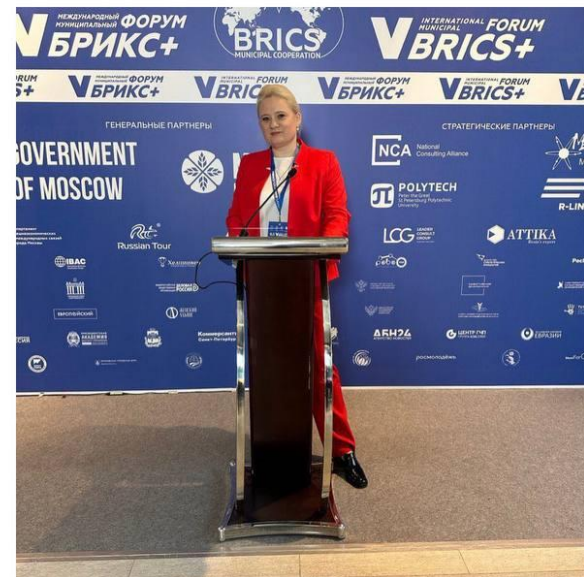
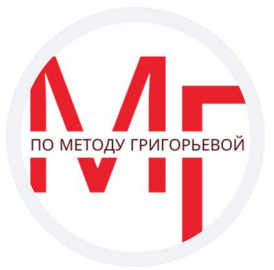
• Повышение медицинской информированности и грамотности путем массовой пропаганды ЗОЖ

3

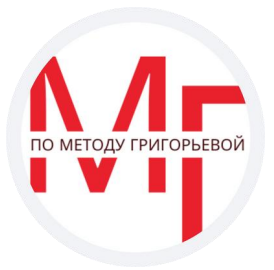
Организация образовательных мероприятий, выставок, семинаров



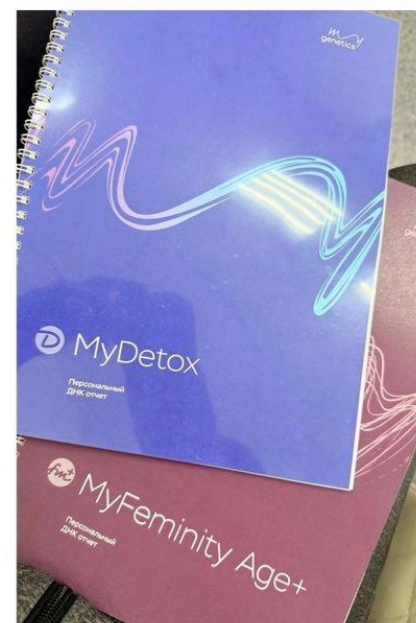
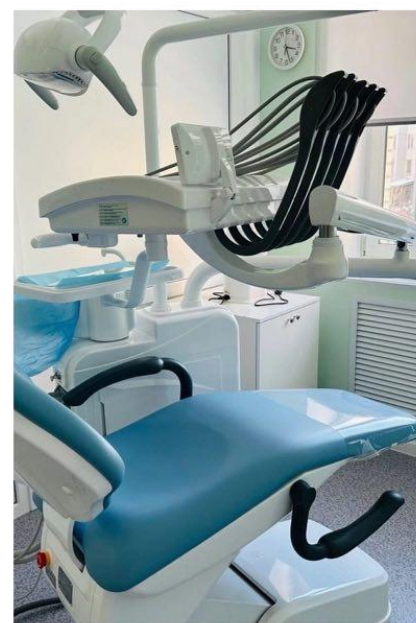
Организация образовательных мероприятий, выставок, семинаров



Организация образовательных мероприятий, выставок, семинаров



Организация лечебных, профилактических и диспансерных мероприятий



22 марта, 17:00

Дорогие друзья! На площадке медицинского центра ICLINIC пройдет
Информационно-методический семинар:

«Здоровье женщины в пери- и постменопаузе: проблемы и пути решения»



Программа мероприятия:

17.00 - Приветственный кофе-брейк, регистрация участников.
17.30 - Доклад «Здоровье женщины в пери- и постменопаузе: проблемы и пути решения». Спикер: Татарова Н. А.
18.30 - Фуршет.

Лектор – Татарова Нина Александровна, доктор медицинских наук, профессор, врач гинеколог – эндокринолог.

*После завершения мероприятия все участницы получат сертификат на бесплатный прием врача гинеколога.

Контакты:

- Надежда +7 (921) 998-72-99
- Оксана +7 (921) 998-62-99

8 (812) 677-56-17 iclinic-eco.ru

Место проведения:

м. Чкаловская, ул. Большая Зеленина, 24,
Бизнес центр Grani, 2 этаж. Вход с ул.
Корпусной, рядом с фитнес центром
Nonstop Fitness.

Регистрация обязательна!

Регистрация по QR-коду, ссылке или телефону
(Надежда, Оксана)

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ
телефона на QR-код



«САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ» школа женского здоровья

10 Марта 2023 на площадке **медицинского центра ICLINIC** был проведен информационно-методический семинар по вопросам профилактики и лечения гормональных нарушений у женщин старше 40 лет.

Врач-эксперт подробно рассказал, что происходит в организме женщины после 40 лет, на какие жалобы стоит обращать внимание, какие существуют безопасные методы лечения и ответит на все ваши вопросы.



Лектор:

Татарова
Нина Александровна

доктор медицинских наук, профессор,
врач гинеколог - эндокринолог



«САМЫЙ ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ» школа женского здоровья

- Следующий семинар запланирован на **17 МАЯ 2025 года**
- Участие бесплатное
- Уже открыта регистрация на предстоящий семинар

наведите камеру
на QR-код

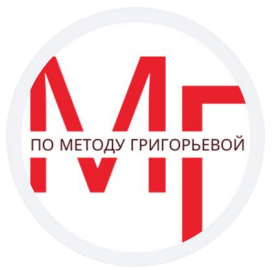


 группа
«Женское Здоровье»

iclinic-
eco.ru



Организация лечебных, профилактических и диспансерных мероприятий



Повышение медицинской информированности и грамотности



По методу Григорьевой

30 окт 2023 г.

Хочу поделиться с вами ещё одной программой на 78 канале «Середина дня», в которой я приняла участие и рассказала "Как не отравиться физически и психологически во время ремонта дома".

<https://78.ru/player/TWVkaWFGaWxIOjY1MDFjYjg3MWRI...>
#канал78 #середина_дня #ремонт
#по_методу_григорьевой #здоровье



ПОЭТАПНЫЕ РАБОТЫ

ЭКСПЕРТЫ РАССКАЗАЛИ, КАК КАЧЕСТВЕННО СДЕЛАТЬ РЕМОНТ
В КВАРТИРЕ И НЕ РАЗОРИТЬСЯ

СЕРЕДИНА
ДНЯ 78

«Середина дня» 12+, Выпуск 13.09.2023

78.ru

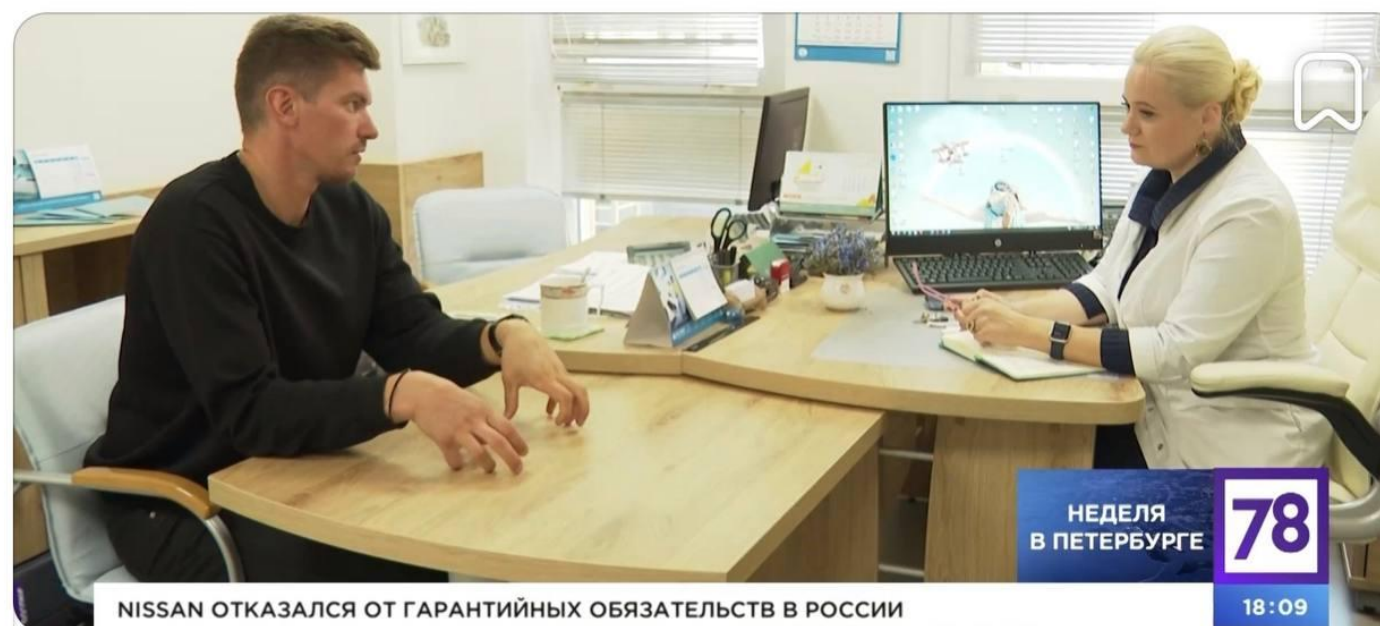


По методу Григорьевой

11 сен 2023 г.

Качественное питание – залог отменного здоровья!

Когда мы находимся в том или ином орга [Показать ещё](#)



NISSAN ОТКАЗАЛСЯ ОТ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ В РОССИИ

НЕДЕЛЯ
В ПЕТЕРБУРГЕ 78
18:09

«Неделя в Петербурге» 12+, Выпуск 10.09.2023

78.ru

Повышение медицинской информированности и грамотности



По методу Григорьевой
14 авг 2023 г.

ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ 🧑

Круглый стол в рамках акции «Подари мнПоказать ещё



Круглый стол «Подари мне жизнь!» 2023....
juventa-spb.info

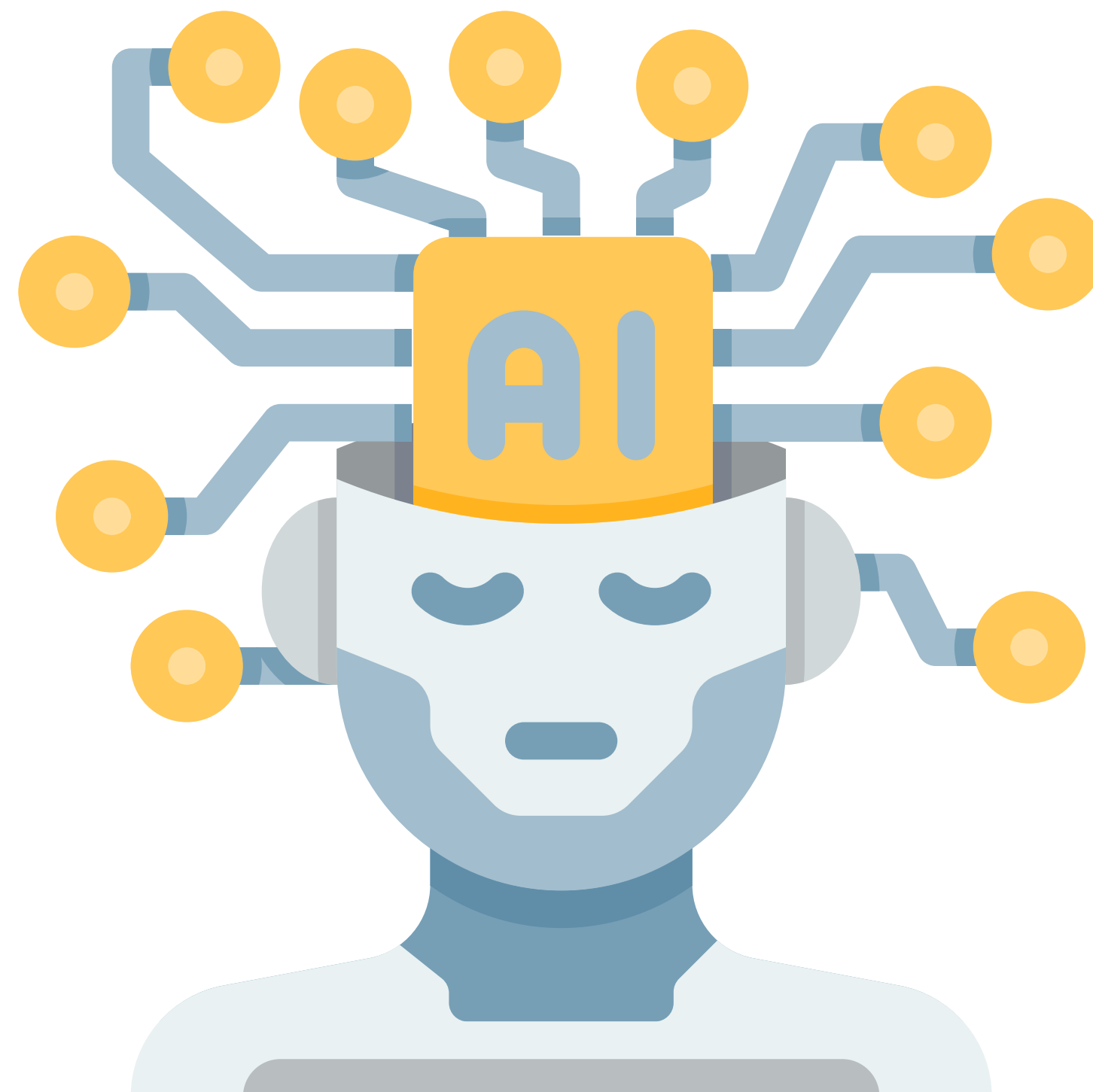


ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ

Продолжение проведения медико-социального исследования, с учетом полученных результатов, статистических данных, дополнение и корректировка программы исследования, постановка новой цели и задач

Разработка и проведение **образовательных мероприятий**, в соответствии с полученными результатами исследования

Активное проведение лечебных, диагностических и профилактических мероприятий, расширение объема диагностики и профилактической активности



ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

01

Качество питания - забота
женщин о здоровье семьи

02

«Самый лучший возраст»
школа женского здоровья

03

Популяризация
профилактических
направлений

04

Коммуникации в
медицине

05

Наставничество и
система ценностей:
«от мамы к
ребенку»

ОСНОВНЫЕ планируемые темы

для докладов и обсуждений:

Основы здорового питания

Как определяющий фактор
человека будущего

От поколения к поколению

Здоровый репродуктивный
потенциал. Как сохранить
и поддержать его

Мифы и реальность о репродуктивном здоровье

Что должна знать каждая женщина!

«Мама – я хочу быть здоровым»

Возможности и перспективы
развития в современном
мире

От поколения к поколению

Ментальное
репродуктивное здоровье

ВЫВОДЫ



- ❖ воспитание у детей с раннего детства здоровых «привычек и навыков»;
- ❖ создание безопасной и благоприятной окружающей среды для обитания;
- ❖ формирование знаний о влиянии окружающих предметов на здоровье человека;
- ❖ отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя и пр.;
- ❖ умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, питание; информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ❖ физически активная жизнь, включающая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей взрослого и детского организма;
- ❖ соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ❖ профилактика болезней и др.
- ❖ сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;

ВЫВОДЫ



- ❖ активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребления алкоголя, курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье;
- ❖ формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- ❖ бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе, в общественных местах и транспорте;
- ❖ сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы и др.

МИР
МЕНЯЕТСЯ,
И МЫ
МЕНЯЕМ
ЕГО ВМЕСТЕ
С ВАМИ!

@ Наталья Григорьева



@metod_grigorevoy





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

+7 (921) 945-84-30

@metod_grigorevoy

arztng@mail.ru

организация здравоохранения и общественное здоровье