



АССОЦИАЦИЯ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО МОДИФИКАЦИИ РИСКОВ

Новые форматы донесения информации о здоровом образе жизни. Опыт межрегионального сотрудничества

Скородумова Елизавета Геннадьевна
кандидат медицинских наук

региональный представитель «Ассоциации медицинских специалистов по модификации рисков»
руководитель проекта «СкороДумать»

С.н.с. Отдела неотложной кардиологии и ревматологии НИИ СП им.
И.И. Джанелидзе

Социальная проблема

БЛОГ



В настоящее время от хронических
неинфекционных заболеваний в мире
ежегодно умирает 41 млн человек (71%
всех случаев смерти), более 15 млн (26%)
человек умирает в возрасте от 30 до 69
лет

Новые вызовы в коммуникации

Традиционная медицинская информация зачастую является сложной, технической и недоступной для широкой общественности, что приводит к низкой медицинской грамотности и неблагоприятным результатам для здоровья

Комиксы предлагают уникальный, увлекательный способ, сочетающий текст и визуальные эффекты, чтобы сделать информацию о здоровье доступной, запоминающейся и культурно значимой для всех аудиторий





КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ФАКТОРАМИ РИСКА ЗДОРОВЬЯ

Методические материалы «Модифицируемые факторы риска для достижения здорового долголетия: 10 шагов к здоровому образу жизни» подготовлены ведущими экспертами АМСМР.

В них комплексно рассказывается о факторах риска неинфекционных заболеваний и технологиях управления факторами риска. Также подробно рассматривается концепция «10 правил здорового образа жизни», которая может помочь минимизировать риски для здоровья.

Методичка полезна как медицинским специалистам, так и всем, кому небезразлична тема здорового образа жизни

Модифицируемые факторы
риска для достижения
здорового долголетия:
**10 шагов к здоровому
образу жизни**





ТОП-10 правил здоровой жизни

1. рациональное питание
2. движение (физическая активность)
3. контроль за весом (поддержание нормального индекса массы тела)
4. контроль уровня глюкозы
5. контроль уровня холестерина
6. нормализация артериального давления
7. отказ от курения
8. здоровый достаточный сон
9. соблюдение питьевого режима
10. адаптивное преодоление стресса

Модификация рисков предполагает применение научно-обоснованных методов гибкого регулирования различных сфер жизни для снижения вредных факторов

Ключевая рекомендация

КАК БЫТЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМ?

150
МИНУТ
умеренной аэробной активности
(аквааэробика, танцы, садоводство)

или

75
МИНУТ
интенсивной аэробной активности
(бег, плавание кругами, прыжки со скакалкой)

Взрослые должны получать в общей сложности не менее

Или сочетание физической активности разной интенсивности в течение недели.

БУДЬТЕ СИЛЬНЫМ!
Включайте упражнения для укрепления мышц (например, силовые тренировки) не реже двух раз в неделю.

ДОБАВЬТЕ ИНТЕНСИВНОСТИ!
Увеличьте время, расстояние, количество или усилия, чтобы получить большую выносливость.

МЕНЬШЕ СИДИТЕ!
Вставайте и двигайтесь в течение дня.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

следует уделять физической активности не менее 60 минут каждый день, включая игры и организованные занятия.

СОВЕТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

УСТАНОВЛИВАЙТЕ ЦЕЛИ
Ставьте реалистичные цели и вносите небольшие, но постоянные изменения, чтобы подготовить себя к успеху.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ!
Как только вы достигнете этих целей, не останавливайтесь. Постепенно увеличивайте свою активность и интенсивность, чтобы получить еще больше пользы для здоровья.

БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ
Есть много способов стать активным. Возможно, вам покажется, что начать проще всего с ходьбы.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ АКТИВНОСТЬ
Это не только поможет вам лучше чувствовать, думать, спать и жить, но и повысит общее качество жизни. Каждая активная минута имеет значение для достижения вашей цели.

СУММИРУЙТЕ ВСЕ АКТИВНОСТИ!
Найдите способы больше двигаться в своей повседневной жизни, будь то на работе, по дороге на работу или дома. Каждая активная минута имеет значение для достижения вашей цели.

ВЫРАБОТАЙТЕ ПРИВЫЧКУ!
Делайте что-нибудь активное каждый день примерно в одно и то же время, чтобы это вошло в привычку. Внесите это в свой распорядок дня, чтобы у вас было меньше шансов пропустить активность хоть один день.

Уровень стресса в России – 89%

Из них 34% сталкиваются с этим ежедневно
21% — несколько раз в неделю, а 9% — пару раз в месяц

Еще 32% отметили, что устают в периоды интенсивной рабочей нагрузки

4% испытывают стресс очень редко

Собственное исследование в блогах,
участников опроса более 10.000 человек

Как Вы преодолеваете стресс?

Курю – 34,9%

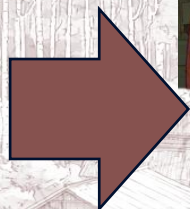
Употребляю алкоголь – 24%

Пью таблетки – 13,6%

Занимаюсь спортом – 12,7%

Ем много еды – 12,2%

СТРЕСС (89%)



Ожирение- 24,6%

М — 20,6%,
Ж — 27,4%.



Табакокурение — 25,5%

М — 31,4%,
Ж — 5,7%.

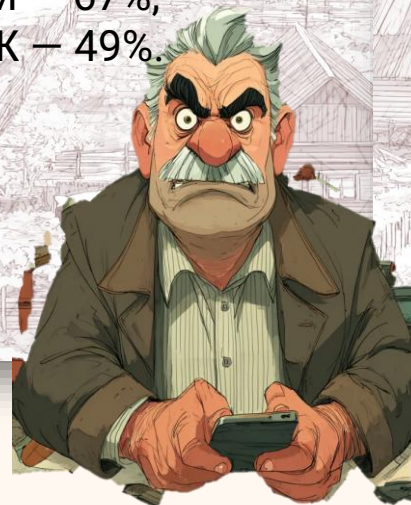


Гиподинамия- 17,1%

М — 15,4%,
Ж — 13,6%.

**Употребление
алкоголя — 58%**

М — 67%,
Ж — 49%.



Летальность

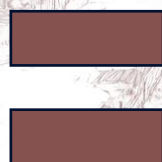
- 1) сердечно-сосудистые заболевания (17,9 млн смертей ежегодно);
- 2) злокачественные новообразования (9,3 млн смертей);
- 3) хронические болезни органов дыхания (4,1 млн смертей);
- 4) сахарный диабет (1,5 млн смертей)

Как решить проблему

Рынок вертикальных сериалов в 2025 году демонстрирует взрывной рост как в России, так и по всему миру, становясь одной из ключевых тенденций в медиаиндустрии



Необходим социально значимый контент, который бы демонстрировал способы борьбы со стрессом в любой момент времени, в любом месте с устройства, которое в данный момент времени есть почти у любого человека



Вертикальный сериал «ЗОЖный патруль»



в цифрах:

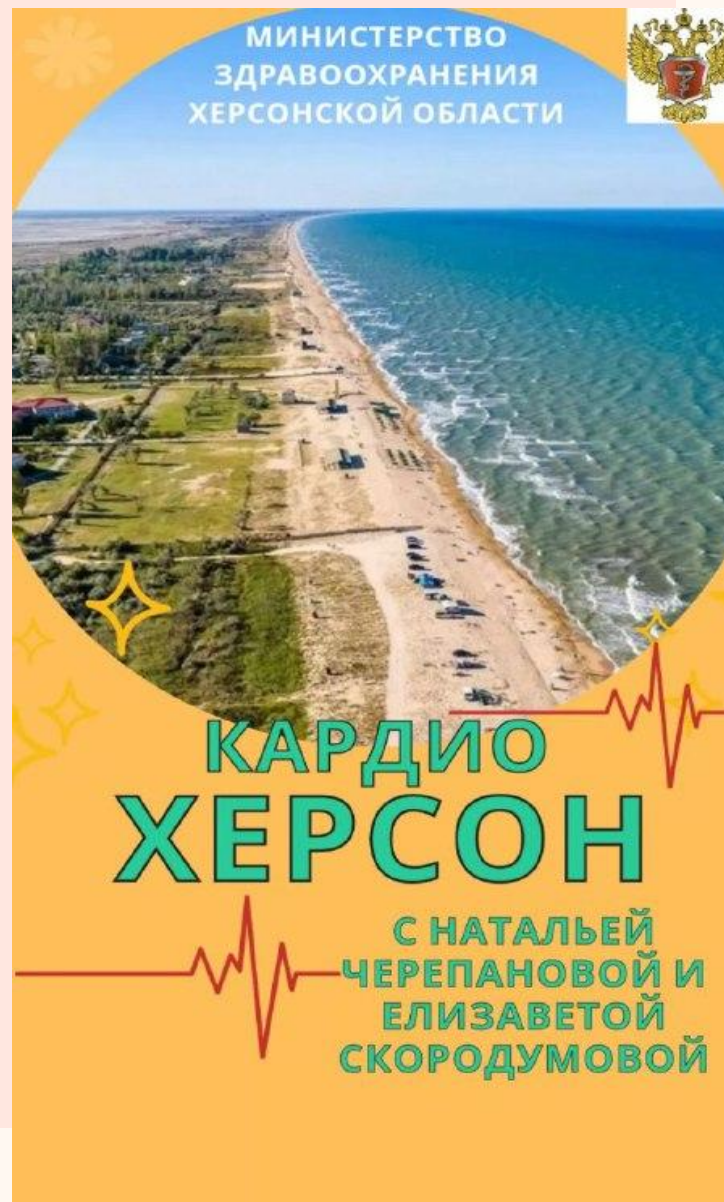
8,5 тысячи заявок
700 участников прошли ДПО 150
стали частью команд министерств
30 победителей личном зачете
8 из направления
«Здравоохранение»



Прием проекта осуществляли: заместитель министра
здравоохранения Евгений Камкин
Первый помощник министра здравоохранения Алексей Кузнецов
Пресс-секретарь министерства здравоохранения Инна Финочка



Межрегиональное сотрудничество





Пачка перегибов

620 000 просмотров



Гипертония

352 000 просмотров



Зал вместо Сигарет

147 тысяч просмотров



Недетские сказки. Антивейп

44 тысячи просмотров



Общий охват аудитории: 1 556 000 просмотров





Результаты пилотной части проекта СкороДумать

суммарный объем слушателей – **520 человек**
(Москва - 20,67 %, Санкт-Петербург - 9,12 %, Нижний Новгород - 2,42 %)

Употребление вейпов	Отказ от продуктов высокого риска	Следование принципам правильного питания	Контроль АД, глюкозы и холестерина	Приверженность к терапии
Снижение на 76%	Отказ от курения увеличился на 53%, Переход на продукты с пониженным риском - 47%	Увеличение на 99%	Увеличение до 100%	Увеличение до 100%

Потенциальные эффекты от внедрения

Контент, демонстрирующий социальные нормы здоровых поведений, улучшит отношение к этим поведением

Личные истории и эмоциональные связи демонстрируют больший эффект на изменение отношения

Интерактивный контент улучшает восприятие на 25-40%

Реалистичный прогноз среди аудитории предполагает

30-40% снижение риска ИБС

44-70% снижение риска диабета

40-50% снижение уровня тревожности

Снижение уровня стресса на 80%

На популяционном уровне снижение смертности от ССЗ на 2-5% через 10 лет

Проект особенно ценен благодаря своей масштабируемости и доступности для молодых людей



ВЫВОДЫ

В формировании приверженности к ЗОЖ должны участвовать все стороны

Люди должны захотеть быть здоровыми. И создать условия для того, чтобы они захотели - миссия государства, общества. Прежде всего необходимо, чтобы была развита культура отношения человека к самому себе, и **концепция модификации рисков** может этому способствовать.

Комиксы являются высокоэффективным, интересным и доступным средством профилактики заболеваний и медицинского просвещения всех слоев населения.

Врачи должны иметь возможность рассказать пациентам о дополнительных возможностях, снижающих вредное воздействие на организм (**раздел модификации рисков в клинических рекомендациях**)