

Региональный межведомственный проект «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»

проекта - заместитель главного врача ГБУЗ ЯНАО «Центр
общественного здоровья и медицинской профилактики», к.б.н.
ПОЛОВОДОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА

июль 2024



«ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Надым

<https://yamalcmp.yanao.ru/>



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Семья (вспомогательный инструмент – женщина)



НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

Финансирование, информационная поддержка



ПАРТНЕРСТВО

Департамент здравоохранения ЯНАО, подведомственные медорганизации, РОО ЯНАО «Общество специалистов профилактической медицины», ФГБУ МЗ РФ «НМИЦ терапии и профмедицины»



СРОК РЕАЛИЗАЦИИ

- проработка и запуск – 10 мес.
- оценка пилота – 2 мес.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Рост уровня грамотности населения в вопросах ЗОЖ
- Рост доли граждан, ведущих ЗОЖ
- Рост продолжительности жизни населения

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГРАМОТНОСТИ И СТЕПЕНИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ЖЕНЩИН В СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

ПРОБЛЕМАТИКА

- Специфичность региона: низкая плотность населения, экстремальные климатические условия проживания, негативно сказывающиеся на состоянии здоровья и ведении ЗОЖ
- Образ жизни человека во многом определяется привычками, питанием и организацией досуга, которые формируются в семье и находятся в руках матери, жены. Именно женщины следят за питанием, физической активностью, режимом дня, создают гармонию в семейных отношениях. Именно женщины противостоят вредным привычкам
- Женщина – хранительница семейного очага: она прививает ЗОЖ не только своим детям, но и всей своей семье – супругу, родителям, близким родственникам

РЕШЕНИЕ

- образовательный курс «Женщина – основа здоровой семьи» для женщин субъекта
- конкурс «Модель здоровья» среди женщин субъекта
- поддержка семей (материальная, социальная), преференции

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ

- Разработка инструмента комплексной оценки грамотности женщин в вопросах сохранения и укрепления общественного здоровья до и после образовательного курса (1 мес.)
- Составление плана образовательных мероприятий для женщин в онлайн и офлайн форматах (1 мес.)
- Формирование инициативной группы женщин на уровне всех муниципалитетов субъекта (2 мес.)
- Проведение оценки знаний (входное/выходное анкетирование) ямальских женщин о сохранении и укреплении общественного здоровья – (на старте и по итогам проекта)
- Проведение образовательного курса квалифицированными специалистами субъекта и федеральными экспертами по основополагающим принципам ЗОЖ: отказу от пагубных привычек, своевременному медицинскому осмотру, правильному питанию, физической активности, психологическому комфорту (прямые эфиры (вебинары, тренинги), онлайн, офлайн мероприятия) – 10 мес.
- Проведение конкурса «Модель здоровья» (с определением преференций по месту жительства, вручением ценных подарков, полезных для здоровья) на муниципальном, региональном, федеральном уровнях – итоговый месяц
- Поддержка семей на региональном и муниципальном уровне (сертификаты молодоженов, «подарок новорожденному», сертификат новорожденному на фотосессию)

Мероприятия реализуются в рамках национального проекта «Демография» и направлены на «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи»

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИНИЦИАТОРЕ ПРОЕКТА:

ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» является одним из самых молодых центров в сфере профилактики России. **За 10 лет работы учреждению удалось добиться значительных успехов:**

2014 год – региональная модель системы профилактической медицины Ямала признана Минздравом РФ одной из лучших в стране и представлена Европейскому бюро ВОЗ

2016 год – центр вошел в тройку лучших центров России по итогам Всероссийского конкурса ГНИЦ профилактической медицины Минздрава РФ

2017 год – диплом I степени Всероссийского конкурса профильных учреждений ГНИЦ профилактической медицины Минздрава РФ

2018 год – диплом I степени в номинации «Межведомственный проект по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни» Всероссийского конкурса НМИЦ профилактической медицины МЗ РФ

2020 год – победитель во Всероссийском конкурсе центров медицинской профилактики в номинациях: «Лучшее сообщество о здоровом образе жизни в социальных сетях» и «Взаимодействие с волонтерскими организациями с целью популяризации здорового образа жизни»

Команда проекта:

специалисты Ямалского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Сфера деятельности:

организация здравоохранения и общественное здоровье, профилактическая медицина.

Партнеры проекта:

- ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины МЗ РФ
- Департамент здравоохранения ЯНАО
- Региональная общественная организация ЯНАО «Общество специалистов профилактической медицины
- Правительство ЯНАО, главы муниципальных образований региона



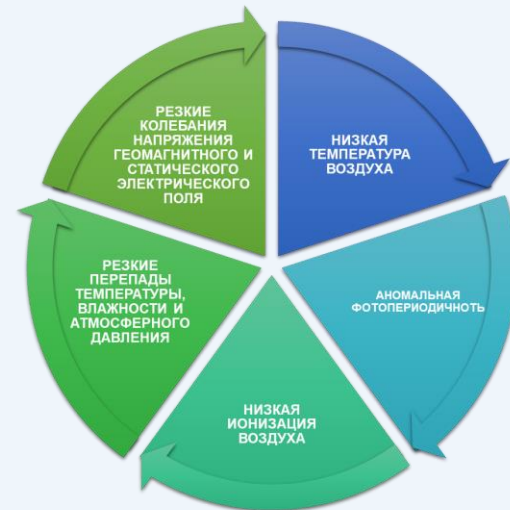
ПРОБЛЕМА, НА РЕШЕНИЕ КОТОРОЙ НАПРАВЛЕН ПРОЕКТ



КЛИМАТ - СУБАРКТИЧЕСКИЙ,
формируется под воздействием
Северного Ледовитого океана и
вечной мерзлоты

зима - 284 дня в году
средняя температура июля + 12°
средняя температура января - 32°
минимальная температура января - 62°

- **Специфичность региона:** низкая плотность населения, экстремальные климатические условия проживания, препятствующие ведению ЗОЖ, что негативно сказывается на состоянии здоровья
- Проект основан на современных исследованиях, согласно которым **недостаточный уровень грамотности** в вопросах **сохранения здоровья отмечен практически у 40% россиян**, в том числе у ямальцев
- **На Ямале здоровы 18,4% граждан**, имеют факторы риска - 23%: повышенный уровень холестерина - **у 30%**, повышенный уровень глюкозы – **у 6,4%**, нерациональное питание – **у 14,5%**, мало двигаются – **12%**, каждый пятый имеет избыточную массу тела или ожирение. **У 56%** зарегистрированы хронические заболевания
- **Лидируют болезни системы кровообращения** – они выявлены у каждого четвертого из тысячи. На втором месте – болезни эндокринной системы, на третьем – органов пищеварения.
- ЯНАО в числе регионов-аутсайдеров по приверженности населения к ЗОЖ и занимает 74-е место (РИА Новости)
- **По данным FinExpertiza** в ЯНАО зафиксирован прирост числа курильщиков на 12,4%. Ямал занимает пятое место среди регионов РФ с максимальными тратами на спиртное, сигареты и сладости



ЦЕЛЬ: Повысить уровень грамотности и степень вовлеченности ямальских женщин в сохранение и укрепление здоровья семьи

Этапы реализации

1

Оценка уровня знаний о сохранении и укреплении здоровья населения до и после реализации проекта

2

Проведение образовательных курсов с учетом полученных данных

3

Организация масштабной информационно-коммуникационной кампании, в том числе проведение конкурса на лучшую историю по продвижению ЗОЖ

4

Организация всесторонней поддержки участников проекта

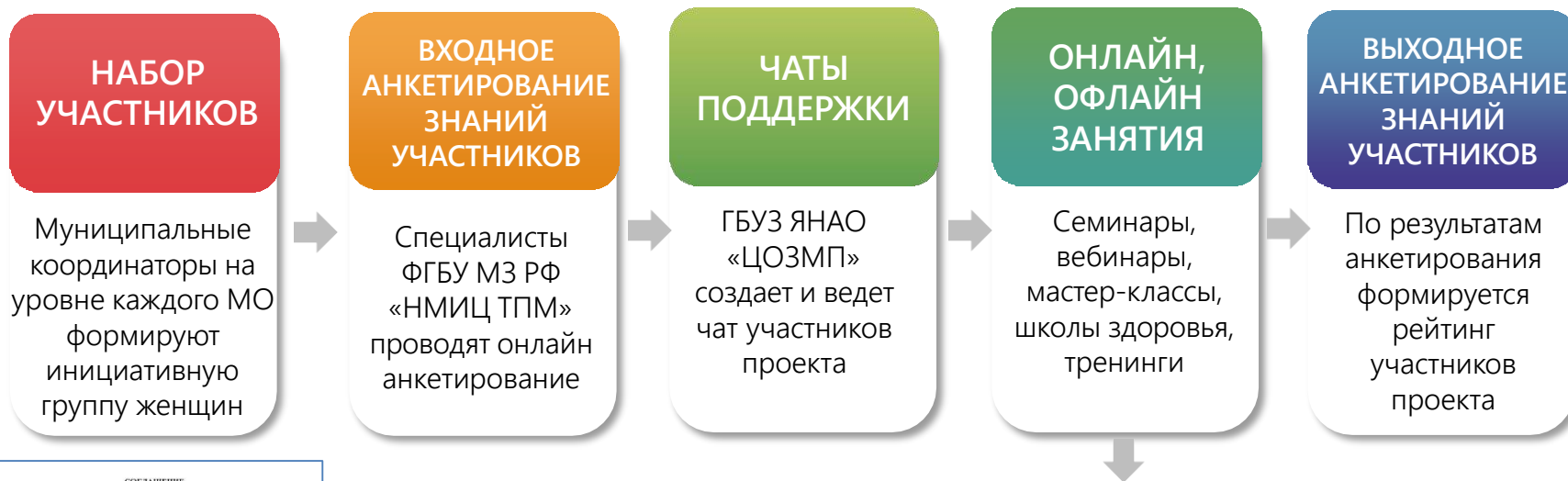
5

Организация материальной, социальной поддержки семей

Эффекты за 2023

- Прошли обучение **более 2000** женщин
- Повысилась приверженность к правильному питанию у **72%** участниц проекта
- Процент снижения веса минимальный **0,4%**, максимальный - **8,2%**, среднее снижение веса по всем участникам - **3,8%** от исходной массы тела
- Повысили свою физическую активность - **89%** участниц, вовлекли в спорт близких - **56%**
- Отказались от курения сами – **8%**, помогли членам семей – **21%**
- Среднее количество шагов в день по всем участникам составляет **8950** шагов, лидеры нахаживают по **13500** шагов в день, максимальная активность более **21 тыс.** шагов в сутки
- Прошли обследование по «сертификату молодоженов» **90** пар молодоженов
- Ежегодно «Подарок новорожденного» получает **7000** семей

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»

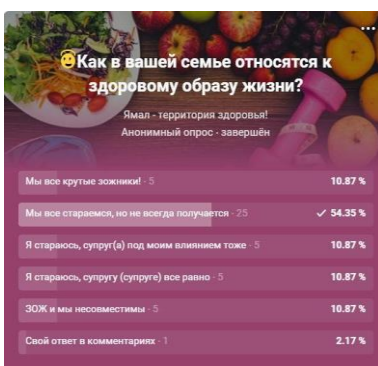
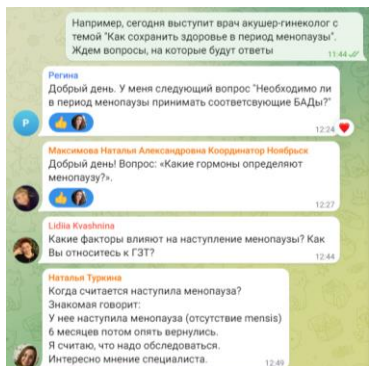
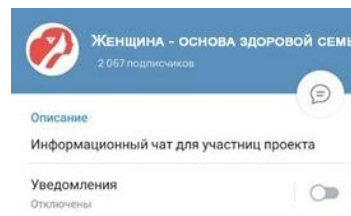


На федеральном уровне обучение проводит ФГБУ НМИЦ «Терапии и профилактической медицины» МЗ РФ. На региональном уровне - ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

- Правильное рациональное питание
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Управление стрессом
- Приверженность профилактике



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Число участниц Проекта составляет более 2000 женщин

Чат-общение «Женщина - основа здоровой семьи»

Образовательный чат «Женщина - основа здоровой семьи»

Более 100 участниц проекта прислали положительный отзыв по результатам обучения

Федеральные эксперты провели 22 обучающих мероприятия (февраль-март 2023 года)

Региональные специалисты провели 61 обучающее мероприятие (апрель - сентябрь 2023 года)



ОФЛАЙН РАБОТА: КОНКУРСЫ, МАСТЕР-КЛАССЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ВСТРЕЧИ



#МОДЕЛЬЗДОРОВЬЯ



Наталья Гудкова, г. Надым

"УЗНАВ О ПРОЕКТЕ, Я ПОНЯЛА - ЭТО ШАНС, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ УПУСКАТЬ"



Участницы проекта – это самые активные, позитивные женщины Ямала



Мастер-классы по здоровому питанию



Спортивные соревнования, мероприятия



Коробку «Малышу Ямала» в округе выдают с 2019 года, постоянно обновляя содержимое по просьбам родителей. Сейчас в наборе 50 позиций: от верхней одежды до термоконтанеров для бутылочки



С 1 марта 2023 года все, кто ранее уже получал коробку, при рождении следующего ребёнка могут выбрать электронный сертификат на сумму 32 тысячи рублей. Его можно потратить на 78 детских товаров

С 1 июня 2024 года в ЯНАО начнут выдавать сертификаты на фотосессию для новорождённых. Сертификаты получают все семьи, в которых в Год детства на Ямале родились или родятся дети



8 марта 2024 года Дмитрий Артюхов вручил 30-тысячную коробку «Малышу Ямала»



Сертификаты молодоженам

КОНКУРС «МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



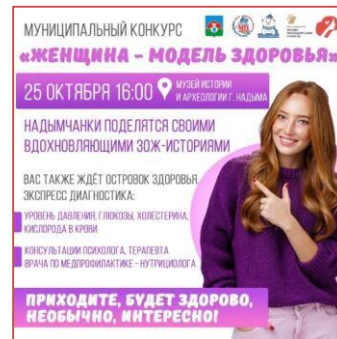
Муниципальный конкурс пройдет в каждом муниципальном образовании ЯНАО среди участниц, лучшие из которых получают материальное (нематериальное) стимулирование, например, скидки в спортзал, участие в культурных и спортивных мероприятиях города, бесплатные профилактические осмотры, фотосессия и т.д.)

1



Федеральный конкурс проводит ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, в ходе которого рассматриваются проектные работы участниц образовательного курса, где они демонстрируют свои достижения и навыки в вопросах УОЗ

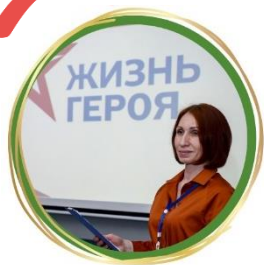
3



2

Региональный конкурс проводится среди участниц флешмоба о достижениях по формированию и сохранению своего здоровья (близких, коллег, друзей) «Я смогла, и ты сможешь» в официальном сообществе «Ямал – территория здоровья!» ВКонтакте





ЕКАТЕРИНА БУРОВА

Проект «Гореть, но не выгорать»

- После мобилизации мужа на СВО на первое место в моей жизни вышла тема тревожности.

На работе у меня начались проблемы: я не могла сосредоточиться, ничего не успевала. В семье ситуация осложнялась: видя мое эмоциональное состояние ребенок впитывал мои же эмоции. Нужен был толчок, уход от негатива.

И у меня возникла мысль, что я не одна и нам, женам военнослужащих, можно объединиться и вместе преодолевать все трудности.

Так я решила создать семейный проект «Гореть, но не выгорать». Он направлен на психологическую поддержку семей мобилизованных надымчан, повышение эмоциональной устойчивости и снятие тревожности. Благодаря нашему общению в семьях военнослужащих улучшилось эмоциональное состояние, женщины стали возвращаться к прежней жизни, испытывать положительные эмоции. Работа не останавливается.



**1 место в номинации
«Психическое здоровье и благополучие»**



ОЛЕСЯ САДИЛОВА

Проект «Трасса нашей надежды»

- В пять лет моей дочери поставили диагноз бронхиальная астма. Болезненный кашель с хрипами начинался при смене погоды, при физической активности. А при вирусных заболеваниях это уже было нечто страшное. **Был момент, когда я перестала на что-то надеяться и моей главной задачей было обеспечить, чтобы баллоны были на месте.**

И я поклялась себе избавить ребенка от этой проблемы! Это был долгий путь борьбы. **И главным помощником нам стал спорт!**

Мы стали заниматься лыжами, работали всей семьей, подавая пример дочери. А также укрепляли организм ежедневной зарядкой, ходили пешком, на лыжах, посещали бассейн и, конечно же, правильно питались.

И у нас получилось – мы в ремиссии. Но это не все! Сейчас моей дочери 15 лет, **и она стала спортсменкой - выезжает на соревнования по региону.**



**2 место в номинации
«Повышение физической активности»**

НАША ЦЕЛЬ – показать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого человека, а здоровье – самая большая ценность

Межведомственное взаимодействие, сотрудничество с официальными пабликами правительства региона и СМИ, сообществами муниципалитетов

Использование каналов коммуникации «Вайбер», «Телеграм»

Использование в работе современных графических и видеоредакторов

Регулярные прямые эфиры

Участие в новостных и тематических программах, комментарии специалистов по самым актуальным темам

Освещение мероприятий проекта муниципальными, окружными ТРК, СМИ

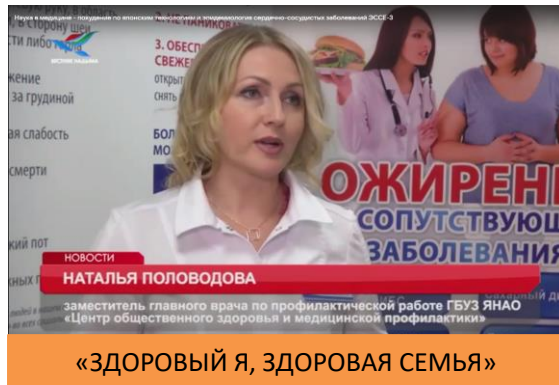


«Живые» встречи с людьми



СОБЕСЕДНИК БЕЗ ТАБАКА – ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА И ЛЕГКА!

ТЕКУЩАЯ СТАДИЯ ПРОЕКТА И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



За 1,5-2 мес.
по всем участникам проекта:
средний процент снижения веса - 3,8%;
среднее количество шагов в день - 8950.
Наши лидеры сбросили 8,2% от своего исходного веса, нахаживают по 13500 шагов в день



588,113 тысяч рублей
Грант Губернатора ЯНАО

500,000 тысяч рублей
за счет средств субсидии из бюджета муниципалитета
Надымский район

100 граждан с избыточной массой тела

- специальное оборудование для контроля массы тела, артериального давления, которое передает данные в приложение «Доктор ПМ»
- 10 месяцев
- онлайн консультирование, работа в приложении «Доктор ПМ» постоянная связь с врачом
- 100 индивидуальных встреч и консультаций
- Конкурс «Здоровое блюдо» (полезные призы победителям)
- Работа с детским населением (встречи, лекции, опыты)
- мастер-классы по повышению физической активности и скандинавской ходьбе, школы здоровья
- групповые и индивидуальные психологические тренинги,
- занятия с нутрициологом групповые и индивидуальные
- прямые эфиры от квалифицированных специалистов

«ЗДОРОВЫЙ Я, ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» + «СБРОСЬ ЛИШНЕЕ»

Основные этапы и контрольные точки, ведущие к результатам.

Текущие результаты проекта

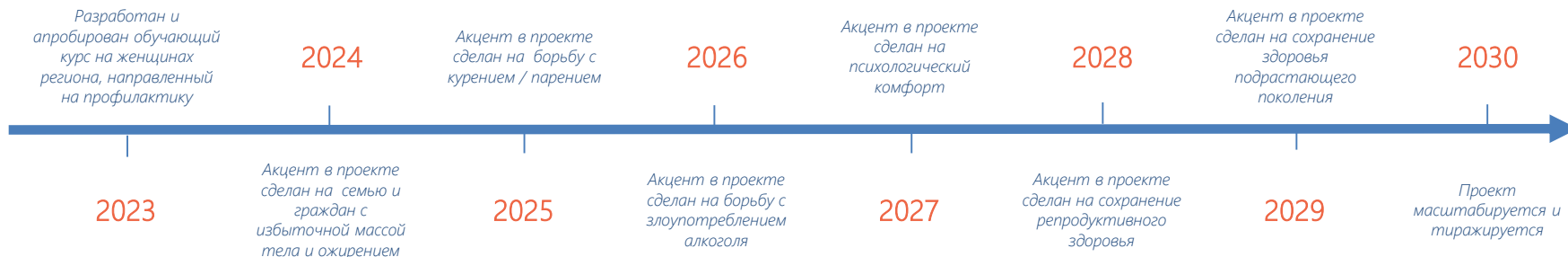
- 2000 женщин прошли обучение
- 200 женщин приняли участие в конкурсе «Модель здоровья»
- Уровень грамотности населения в вопросах ЗОЖ вырос на 5%
- Доля граждан, ведущих ЗОЖ на Ямале 17,6%
- Ожидаемая продолжительность жизни населения ЯНАО – 75 лет

План к концу 2024 г.

- 100 ямальцев снизят вес на 8-10% от исходного
- 200 ямальцев примут участие в конкурсе «Здоровое блюдо»
- Уровень грамотности населения в вопросах ЗОЖ вырос на 5%
- Доля граждан, ведущих ЗОЖ на Ямале 18,6%
- Ожидаемая продолжительность жизни населения ЯНАО составит 76 лет

План к 2027-2030 г.

- 50% ямальцев обучены основам ЗОЖ
- Уровень грамотности населения в вопросах ЗОЖ стабильно растет
- Снижение суммарной продолжительности временной нетрудоспособности граждан в трудовом возрасте на основе формирования ЗОЖ, создания условий для своевременной профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям спортом
- Ожидаемая продолжительность жизни населения ЯНАО составит 78 лет





ПОЛОВОДОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА

Заместитель главного врача Ямальского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, председатель региональной общественной организации ЯНАО «Общество специалистов профилактической медицины», кандидат биологических наук

Лидер общественного мнения на Ямале, прилагает значительные усилия по созданию в регионе единого профилактического пространства. Выступает организатором большинства региональных социально-профилактических проектов, направленных на формирование ЗОЖ и профилактику заболеваний населения региона. В 2019 году реализованный под ее руководством проект «Выбор – жизнь!» вошел в топ-200 лучших практик страны и размещен в федеральной библиотеке умных решений «Смартека». В 2020 году заняла I место во Всероссийском конкурсе среди заместителей главных врачей. В 2022 году прошла курс по программе «Женщина-лидер в УрФО», организованной Мастерской управления «Сенеж» АНО «Россия – страна возможностей»



info@cmp.yamalmed.ru



+7 (3499) 53-82-48
+7 922 076 44 11



https://t.me/NATALIA_POLOVODOVA
<https://t.me/polovodova89>