

Всероссийский конкурсный отбор проектов
«Женщины за здоровое общество»

«Гармония здоровья и искусства»

Номинация: Здоровый образ жизни

Руководитель команды: Канчыыр-оол Анджела Арзылановна,
главный врач Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики
Россия, Республика Тыва, г. Кызыл.

Проблематизация. Актуальность проекта



В Республике Тыва, как и во многих других регионах России, женщины сталкиваются с рядом социальных и медицинских проблем, которые негативно влияют на их физическое и психоэмоциональное здоровье. Среди ключевых проблем можно выделить:

- Высокий уровень стресса и эмоционального выгорания
- Недостаточная доступность качественных оздоровительных программ
- Низкая вовлеченность в культурно-досуговые мероприятия
- Проблемы с репродуктивным здоровьем и опорно-двигательным аппаратом.

Проект «Гармония здоровья и искусства» направлен на создание инклюзивной среды, где женщины Тывы смогут восстанавливать физическое и душевное здоровье через синтез оздоровительных практик и творчества. Его актуальность обусловлена:

1. Социальной значимостью – проект способствует укреплению женского здоровья, повышению уровня эмоциональной устойчивости и формированию сообщества взаимной поддержки.
2. Культурной ценностью – интеграция традиционных тувинских практик (горловое пение, народные танцы) с современными wellness-технологиями (арт-терапия, медитация) позволяет сохранять культурное наследие в новых форматах.
3. Профилактической направленностью – регулярные занятия помогут снизить риски развития хронических заболеваний, улучшить осанку, нормализовать психоэмоциональное состояние.

Целевая аудитория



Проект ориентирован на лиц, сталкивающихся с рисками или уже имеющих хронические заболевания, связанные с метаболическим синдромом. Ее социально-демографический паспорт включает следующие характеристики:

1. Возраст:

Основная группа: 40–65 лет.

Особый акцент: Неработающие лица старше 50 лет (пенсионеры, люди с ограниченной трудоспособностью).

Дополнительно: Лица от 30 лет с ранними признаками заболеваний (избыточный вес, повышенный сахар).

2. Пол: женщины

3. Социальный статус и занятость:

Работающие: Офисные сотрудники, люди с малоподвижным образом жизни, занятые в сферах с высоким уровнем стресса.

Неработающие: Пенсионеры, лица на инвалидности, временно безработные.

Социально-экономический уровень: Преимущественно средний и ниже среднего (из-за связи заболеваний с доступом к качественному питанию и медицинским услугам).

4. Уровень образования: Среднее специальное или высшее образование (группа, осознающая важность профилактики и лечения хронических заболеваний, способная воспринимать медицинские рекомендации).

5. Здоровье и медицинские показатели:

- Избыточная масса тела (ИМТ ≥ 25).
- Артериальная гипертензия (АД $\geq 140/90$ мм рт. ст.).
- Гиперхолестеринемия (ЛПНП $\geq 3,0$ ммоль/л).
- Повышенный уровень сахара в крови (преддиабет или диабет 2 типа).

Стадия проекта. Зрелость проекта



Команда ГБУЗ РТ «РЦОЗМП» реализует проект с 2021 г. внедрение прошло на целевую аудиторию среди пенсионерок и охватил 58 женщин за 3 года. Проект может быть использован как «лучшая практика» для масштабирования на других площадках или расширении целевой аудитории.



Миссия проекта. Цели и задачи проекта

Повышение информированности и мотивации населения к ведению здорового образа жизни путем сотрудничества секторов здравоохранения и культуры

Цели и задачи

1. Повышение информированности и мотивации населения к ведению здорового образа жизни путем сотрудничества секторов здравоохранения и культуры.
 2. Профилактика заболеваний (ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания) за счет правильного питания и физической активности.
 3. Психическое здоровье-продвижение продвижение медитации, стресс-менеджмент, борьба с выгоранием.
1. Улучшение качества и продолжительности жизни граждан.
 2. Снижение массы тела с обязательным уменьшением риска развития сопутствующих ожирению заболеваний, предотвращение увеличения массы тела, поддержание достигнутой массы тела.
 3. Контроль сопутствующих ожирению нарушений (гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, гипергликемия);

Суть проекта



Кратко и тезисно описывается суть проекта: что за проект, какая «механика» проекта, из каких инициатив/событий состоит проект, как реализуется либо будет реализовываться проекта:

Создание безопасной среды для обмена опытом и поддержки среди участниц

Использование музыки, танцев, пения и экскурсий в музеи и посещение библиотек для снятия стресса

Проект способствует гармоничному развитию женщин, улучшая их физическое и эмоциональное состояние через комплексный подход

Механика проекта



Проект объединяет секторы здравоохранения и культуры, что редко встречается в традиционных программах. Медицинские мероприятия (диагностика, медикаментозная коррекция, ЛФК) сочетаются с культурными активностями (танцы, посещение музеев, фотография, пение). Это способствует не только физическому, но и психическому и эмоциональному оздоровлению участников.

Проект реализуется в три четких этапа:

1. Диагностический этап: Всестороннее обследование (антропометрия, анализы, консультации специалистов) для персонализации подхода.
2. Оздоровительный этап: Комплекс мер, включая обучение, медикаментозную терапию, здоровое питание, физическую активность, психологическую поддержку и культурные мероприятия.
3. Контрольный этап: Оценка результатов, анализ эффективности и информирование общества через СМИ.

Инструменты:

1. Использование культурных практик (танцы, арт-терапия, экскурсии) как метода улучшения психического здоровья и мотивации.
2. Активное вовлечение социальных сетей и СМИ (прямые эфиры, публикации) для расширения аудитории и популяризации ЗОЖ.
3. Разделение участников на группы (основная и контрольная) для оценки эффективности культурного компонента.

Последовательность:

1. диагностика
2. активное вмешательство с комбинацией медицинских и культурных мероприятий
3. завершение с оценкой и информированием общества.

Основные результаты проекта

- Формирование ответственного отношения к здоровью, повышение мотивации к осуществлению профилактических мероприятий в отношении заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем у участников проекта и населения республики;
- Повышения качества жизни путем улучшения основных показателей здоровья среди участников проекта (снижение массы тела на 10% и выше, снижение значений артериального давления, гиперхолестеринемии, гипергликемии, психического состояния);
- Усиление физической выносливости, создание позитивного эмоционального фона, повышение работоспособности у участников проекта;
- Формирование навыков здорового питания среди населения республики.

Информация о текущем статусе реализации проекта



Описывается тезисно какие на момент подачи заявки на конкурсный отбор выполнены «шаги» по реализации проекта. Желательно представить статистические данные, подтверждающие текущий статус проекта, а также представить ссылки на сайты/ видео- контент/статьи в СМИ / посты в соцсетях и прочее, подтверждающее текущий статус проекта

Шаги по реализации

Телеканал «Тува 24»: https://vk.com/wall-54122259_65188,
https://vk.com/wall-54122259_45130

https://vk.com/wall-81832568_20653, https://vk.com/wall-81832568_20592,
https://vk.com/wall-81832568_20550, https://vk.com/wall-81832568_20414,
https://vk.com/wall-81832568_20389, https://vk.com/wall-81832568_14878,
https://vk.com/wall-81832568_12881, https://vk.com/wall-81832568_8771,
https://vk.com/wall-81832568_8596, https://vk.com/wall-81832568_8564

Снижение массы тела на 10% и более у участников проекта – 90%;
Коррекция факторов риска у участников (снижение гиперхолестеринемии на 25% и более от базисного значения гипергликемии на 20% и более; артериальной гипертензии до значений ниже 140/90) – 98%;
Число лиц, информированных в рамках реализации проекта – не менее 50 тыс. просмотров за период реализации проекта;
Улучшение психо-эмоционального состояния на основании проведенного тестирования – 95%.

Каналы продвижения проекта



Социальные сети

Сообщество Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в Вконтакте https://vk.com/rcozmp_tuva: прямые эфиры, публикации о мероприятиях, истории участников, «дневник» проекта, фотоотчеты с занятий

Телевидение

<https://tyva24.ru/> (телеканал «Тува 24»): репортажи, участие врачей и организаторов в эфирах.

Мессенджеры

Канал Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в телеграме t.me/rcozmp17: информационные рассылки, новости проекта.

Коллаборации с библиотеками

Анонсы на их площадках: https://vk.com/wall-86179920_17940,
https://vk.com/wall-86179920_15436

Ресурсы



1. Финансовые: с бюджета РЦОЗМП
2. Организационные: управленческая команда, партнерские соглашения
3. Информационные: буклеты, листовки по здоровому образу жизни
4. Материально-технические ресурсы: медицинское оборудование, тренажеры, помещения для семинаров.
5. Временные ресурсы: утвержденный срок реализации: 1,5 месяца (6 недель)
6. Человеческие ресурсы: медицинские специалисты, представители культуры, участники проекта.

Требуемые ресурсы

1. Финансовые: закупки расходных материалов для мастер-классов.
2. Материально-технические потребности: аренда специализированных площадок для массовых мероприятий (например, танцевальные залы)
3. Информационные: разработка интерактивных онлайн-курсов для дистанционного обучения, усиление медийного присутствия.

Команда проекта



Руководители проекта



Канчыыр-оол Анджела Арзылановна, главный врач Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, главный внештатный специалист по диетологии Минздрава Республики Тыва, проживает в г. Кызыл Республики Тыва РФ, 1978 г.р., любит спорт, ведет здоровый образ жизни, в 2023 г. заняла третье место во Всероссийском творческом конкурсе здорового питания «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ и НАСЛЕДИЕ ПРЕДКОВ» (ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России)

https://vk.com/wall193741504_2147.



Агапова Наталья Викторовна, зам. главного врача врач Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава РТ РФ, г. Кызыл Республики Тыва, 1981 г.р., любит баскетбол, активный отдых, увлекается огородничеством. Участвовала в разработке и реализации оздоровительных проектов «Будь здоров» и «Светофор питания»

https://vk.com/wall-81832568_1821.

Ключевые члены команды



Монгуш Солангы Борисовна, заведующая отделением «Центр здоровья» РЦОЗМП, проживает в г. Кызыл, Республики Тыва, РФ, 1992 г.р.



Хертек Лидия Сереевна, врач-терапевт, врач-диетолог отделения «Центр здоровья» РЦОЗМП, проживает в г. Кызыл, Республики Тыва, РФ, 1961 г.р.



Ондар Бадый-Херел Павлович, инструктор по лечебной физкультуре РЦОЗМП, проживает в г. Кызыл, Республики Тыва, РФ, 2003 г.р.