



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

«ЖЕНЩИНЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО – 2024»

Номинация 4: Здоровый образ жизни

Популяризация культуры массового спорта, правильного питания и здорового образа жизни

Проект «Продвижение профилактики заболеваний и основ ЗОЖ» (Нижегородская область)

Руководитель проекта: Главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Нижегородской области, главный врач ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Савицкая Наталья Николаевна

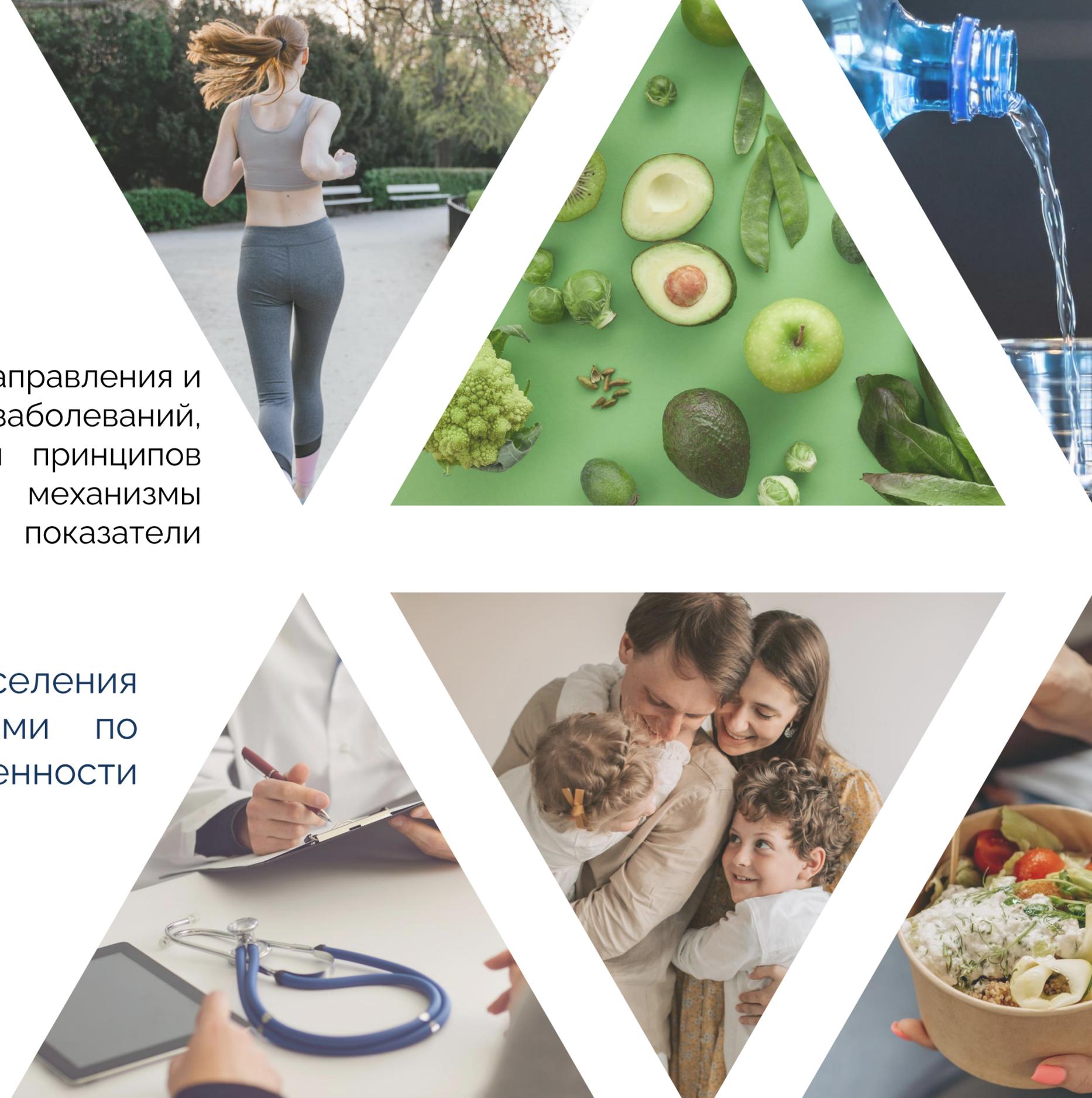
Нижегород
2024 г.



Цель проекта:

Проект определяет цели, задачи, основные направления и основные мероприятия по профилактике заболеваний, факторов риска их развития, формирования принципов здорового образа жизни, обеспечение и механизмы реализации предусматриваемых мероприятий, показатели их результативности.

Цель Проекта: Увеличение охвата населения Нижегородской области мероприятиями по профилактике заболеваний и приверженности принципам ЗОЖ.



Задачи проекта

1

Создание Клуба «Деловые женщины» (далее - Клуб) по продвижению профилактики заболеваний и основ ЗОЖ на базе Центра здоровья «Планета здоровья» (Парк «Швейцария», г. Нижний Новгород)

2

Организация членства Клуба под председательством лидера - женщины главного внештатного специалиста по медицинской профилактике министерства здравоохранения Нижегородской области, главного врача ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Савицкой Натальи Николаевны

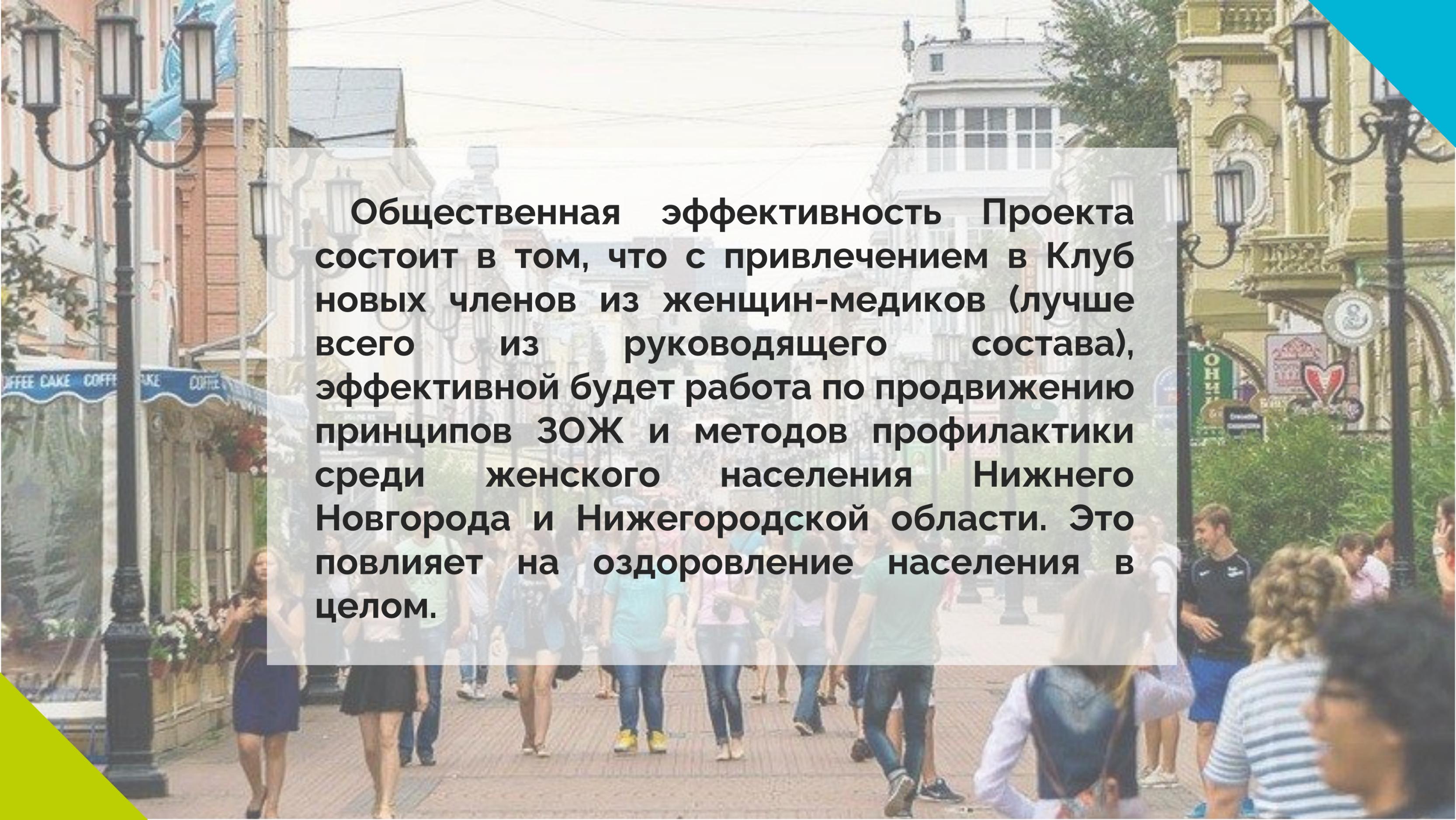
3

Объединение мотивированных женщин-медиков для реализации мероприятий по продвижению профилактики заболеваний и основ ЗОЖ

4

Привлечение женщин Нижнего Новгорода и Нижегородской области к продвижению профилактики заболеваний и ведению ЗОЖ



A photograph of a busy pedestrian street in a city. The street is paved with cobblestones and lined with historic buildings. On the left, there is a building with a blue awning that says "COFFEE CAKE". A black street lamp with three lanterns stands in the foreground. On the right, there is a building with ornate architectural details and a sign that says "OH MY". A large crowd of people is walking along the street. The text is overlaid on a semi-transparent white box in the center of the image.

Общественная эффективность Проекта состоит в том, что с привлечением в Клуб новых членов из женщин-медиков (лучше всего из руководящего состава), эффективной будет работа по продвижению принципов ЗОЖ и методов профилактики среди женского населения Нижнего Новгорода и Нижегородской области. Это повлияет на оздоровление населения в целом.

Работа с населением по принципу - предупреждён – значит вооружён в части информирования населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью, это необходимая стратегия, направленная на улучшение здоровья и общего благополучия людей.

ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» возглавляет профилактическую службу Нижегородской области и основной его деятельностью является организация и реализация мероприятий по профилактике заболеваний и формирование принципов ЗОЖ.



С сентября 2022 г. мероприятия по продвижению профилактики заболеваний и основ ЗОЖ в Нижнем Новгороде и Нижегородской области проводятся на базе Центра ЗОЖ «Планета здоровья» (парк «Швейцария» г. Нижнего Новгорода).

Членство в Клубе с 2023 года с 19 специалистов ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» возросло до 127 человек, включая специалистов медицинских организаций Нижегородской области.



Клуб проводит агитационную работу по привлечению женщин-медиков к членству в Клубе для реализации мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и формирование принципов ЗОЖ среди женского населения Нижнего Новгорода и Нижегородской области с целью вовлечения в процесс оздоровления всего населения области.

Задачей Клуба является проведение мероприятий по информированию заинтересованных граждан по профилактическому направлению в течение реализации Проекта с предоставлением соответствующего материала, побуждающего на достижение цели, приводящего к оздоровлению организма, повышению самооценки и потребности делиться полученными знаниями с окружающими, «заражать» их своим энтузиазмом.



К середине 2024 года количество участников постоянного обсуждения вопросов по привлечению населения к проведению мероприятий по профилактике заболеваний, соблюдению основных принципов ЗОЖ, возросло с 19 до 127 человек.

Присоединились представительницы администраций муниципальных образований Нижегородской области, предприятий и учреждений Нижегородской области.



План мероприятий по продвижению профилактики заболеваний и принципов ЗОЖ на 2024 год (основные направления)

Профилактика БСК, БОД, онкозаболеваний, СД	Психологическое благополучие	Формирование принципов ЗОЖ
<p>Направление: Информирование населения посредством размещения постов в социальных сетях, тиражирования печатных тематических информационных материалов и видео, размещение наружной рекламы на медиа-пространствах региона, выступления в СМИ, трансляция видеороликов профилактической направленности на мониторах медицинских организаций и маршрутных такси региона.</p>		
Проведение массовых скрининговых мероприятий	Мастер-классы	Школы здоровья
Работа с медицинскими учреждениями по приверженности населения к прохождению профилактических медицинских осмотров и диспансеризации	Тренинги	Прогулки с врачами-специалистами (вопрос-ответ)
Организация выездных мероприятий на предприятия региона	Арт-терапия	Проведение массовых городских зарядок
Сотрудничество с Всероссийским общественным движением «Онкопатруль»	Практикум: Соблюдение правил общежития	Занятия по физической активности (скандинавская ходьба, гимнастика, бачата, пилатес, фитбол и пр.)
Лекции, освещающие пути профилактики факторов риска развития заболеваний	Практикум: Выстраивание профессиональных отношений с коллегами по работе	Составление меню с учетом принципов правильного питания
Школы пациентов с ХНИЗ	Лекции с психологом	Лекции с приглашением профильных специалистов
Работа с населением муниципальных образований региона в части профилактики ХНИЗ	Практикум: Приобретение навыков преемственности в работе	Лекция: Физическая нормированная нагрузка при наличии заболеваний в зависимости от возраста

С момента организации «Клуба деловых женщин» среди специалистов ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» запущен внутренний проект по формированию принципов здорового образа жизни, направленный на ответственное отношение к своему здоровью и трансляцию идеи ведения здорового образа жизни среди населения.

Проект включает в себя направления по физической активности, правильному питанию, профилактике эмоционального выгорания.

1

Ежедневно в 11:00 всеми специалистами ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» выполняется производственная гимнастика. На мониторах специалистов всплывает окно с 10 минутным видеороликом, на котором записаны упражнения для офисных работников.

2

Ежемесячно специалистам предлагается программа по оздоровлению в виде месячника правильного питания, 10 000 шагов, закаливания, участие в сезонных видах спорта, корпоративным тренингам психологической поддержки.

