

## Всероссийский конкурсный отбор проектов «Женщины за здоровое общество»

**Обновление и энергия: вернемся к активной роли в обществе.**

**Активные женщины – активные возможности**

**Номинация: «Здоровьесберегающие технологии»**

Руководитель команды: Сычева Мария Александровна, врач невролог, ГБУЗ НСО «ГКБ №25»,  
Россия, Новосибирская область, город Новосибирск

## Проблематизация. Актуальность проекта

Большое количество женщин работоспособного возраста (30-60 лет), офисные работницы страдают головными болями, болями в спине, депрессиями, что приводит к снижению трудовой активности, формируется синдром «профессионального выгорания». Работники оформляют длительные больничные листы, что приводит к нарушению трудового процесса из-за кадрового дефицита. Проблема приобретает социальную значимость.

Примерно 25-30% трудоспособных женщин в Новосибирске в течение года могут брать больничные

Основные причины:

- Заболевания дыхательных путей (простуды, грипп)
- Хронические заболевания (например, заболевания сердца и сосудов)
- Проблемы с опорно-двигательной системой
- Стресс и психические расстройства

**Проект направлен на решение социально значимой проблемы, связанной со здоровьем работающих женщин и на улучшение их качества жизни и трудовой деятельности**

Проект реализуется в отделении Восстановительного лечения (Внебюджетное отделение) ГБУЗ НСО «ГКБ№25»

# Целевая аудитория

1. Женщины работоспособного возраста (30-60 лет).
2. Офисные работницы.
3. Жительницы Новосибирска.
4. Женщины, страдающие от:
  - Головных болей
  - Болей в спине
  - Депрессий
  - Синдрома «профессионального выгорания»
  - Заболеваний дыхательных путей (простуда, грипп)
  - Хронических заболеваний (например, заболевания сердца и сосудов)
  - Проблем с опорно-двигательной системой
  - Стресса и психических расстройств
5. Женщины, которые часто берут больничные листы из-за вышеперечисленных проблем.



## Стадия проекта. Зрелость проекта

Проект находится в активной стадии реализации, направлен на решение проблемы высокой заболеваемости среди трудоспособных женщин в Новосибирске (30-60 лет), особенно офисных работниц, страдающих от головных болей, болей в спине, депрессий и синдрома "профессионального выгорания". Проект реализуется в отделении восстановительного лечения ГБУЗ НСО "ГКБ №25". Продумана архитектура проекта собрана команда, понятны ресурсы, источники продвижения проекта



## Миссия проекта. Цели и задачи проекта

**Миссия** – улучшение качества жизни и работоспособности женщин трудоспособного возраста

**Цели:** 1. Увеличить целевую аудиторию работоспособных женщин с целью оздоровления и возвращения на рабочие места в ресурсном состоянии

2. Повышение имиджа лечебной организации среди градообразующих и социально значимых предприятий города

**Задачи:** 1. Составление плана и реализация комплексных медицинских осмотров на рабочих местах с целью выявления работников с синдромом выгорания, часто болеющих работников.

2. Проведение целевых семинаров и тренингов с участием психолога для популяризации здорового образа жизни и способов восстановления энергии, профилактики «синдрома профессионального выгорания»

3. Разработка новых программ восстановления работников

4. Создание рекламной кампании для продвижения проекта

# Суть проекта



Планирование и организация медицинских осмотров на рабочих местах социально значимых предприятий города, выявление работников с синдромом выгорания, часто болеющих работников.

Восстановление здоровья у женщин работоспособного возраста от 30 до 60 лет. Проведение индивидуальных программ диагностики и лечения для восстановления их здоровья и улучшения качества жизни. Продление трудоспособного периода жизни женщин, профилактика синдрома «профессионального выгорания» у женщин работоспособного возраста.

Осуществление программ реабилитации в Отделении Восстановительного лечения ГБУЗ НСО «ГКБ№25» (Отдел Внебюджетной деятельности)

# Механика проекта

Проект реализуется в настоящее время в  
Отделении восстановительного лечения  
ГБУЗ НСО «ГКБ №25»

## Инструменты:

1. Выявление женщин на медицинских осмотрах на предприятиях
2. Привлечение целевой аудитории с помощью рекламы (соцсети, госпаблики)
3. Проведение восстановительных программ.  
Привлечение узких специалистов, психолога



# Программы восстановления

- Чекап расширенный «Женское здоровье»
- Составление индивидуальной программы восстановления
- Индивидуальный подход с учетом результатов обследования (Персонализированный подход)
- Реализация Программы восстановления
- -медикаментозная энергокоррекция, витаминизация
- -массаж
- -рефлексотерапия с подбором индивидуальных рецептов для увеличения ресурсов организма
- -индивидуальные комплексы упражнений
- -программа «Детокс» (фитотерапия, лечебное питание, парофитосауна)
- -терренкур по лесному парку
- Сессии с психологом на тему «профессионального выгорания»

# Основные результаты проекта

- 1 Улучшение качества здоровья работоспособных женщин
- 2 Увеличение периода трудоспособности женщин –социально значимый результат
- 3 Популяризация здорового образа жизни работающих женщин
- 4 Повышение имиджа лечебного учреждения среди жителей города



## Информация о текущем статусе реализации проекта

Проект находится в активной стадии реализации, направлен на решение проблемы высокой заболеваемости среди трудоспособных женщин в Новосибирске (30-60 лет), особенно офисных работников, страдающих от головных болей, болей в спине, депрессий и синдрома "профессионального выгорания". Проект реализуется в отделении восстановительного лечения ГБУЗ НСО "ГКБ №25".

Соц. Сети <https://vk.com/doctor.sichova>  
[https://vk.com/gkb\\_25](https://vk.com/gkb_25)

На данный момент, программа оздоровления охватила 20 женщин, которые прошли курс лечения и реабилитации.

Несмотря на успешную реализацию проекта и положительные результаты, существует проблема недостаточной информированности целевой аудитории о возможностях программы. Для дальнейшего расширения охвата и привлечения большего числа участниц требуется активная рекламная кампания и продвижение проекта среди женщин, испытывающих проблемы со здоровьем, связанные с сидячим образом жизни, стрессом и другими факторами, указанными в описании актуальности проекта.

# Каналы продвижения проекта



Социальные сети

Посты с полезной информацией, видеоролики, истории, прямые эфиры, рекламные кампании

Контекстная  
реклама  
Яндекс.Директ

Текстовые объявления, баннеры, видеореклама

Другие площадки,  
Яндекс Дзен,  
Продокторов

Информация про врачей, отзывы, полезные статьи

# Ресурсы

1. Ресурсы материально-технической базы лечебного учреждения
2. Кадровые ресурсы лечебного учреждения (отдела внебюджетной деятельности)
3. Информационные ресурсы

## **Ресурсы для программы оздоровления:**

- **Эксперты:** врачи, психологи
- **Оборудование:** медицинские аппараты, фитнес-оборудование.
- **Услуги:** курсы по питанию, занятия спортом, психологические тренинги.

## **Ресурсы для рекламы:**

- **Бюджет на рекламу**
- **Креатив:** баннеры, посты, видеоролики.
- **Платформы:** соцсети, Google Ads, сотрудничество с блогерами.

## **Информационная кампания:**

- **Контент:** статьи, блоги, вебинары.
- **PR:** работа с журналистами, публикации в СМИ.
- **Сообщества:** семинары, обсуждения в соцсетях.

# Команда проекта

## Руководители проекта



Сычева Мария Александровна, врач невролог,  
к.м.н., заведующий отделением  
Восстановительного лечения ГБУЗ НСО  
«ГКБ№25»  
Россия, Новосибирская область, г.Новосибирск  
<https://vk.com/doctor.sichova>

## Ключевые члены команды



Мальгина Лилия Евгеньевна  
Врач терапевт  
Восстановительного лечения ГБУЗ НСО  
«ГКБ№25»  
Россия, Новосибирская область,  
г.Новосибирск



Ильиных Софья Владимировна  
Менеджер, администратор госпаблика  
«ГКБ №25»  
Россия, Новосибирская область,  
г.Новосибирск