

**V Всероссийский конкурсный отбор
«Женщины за здоровое общество»**

**Номинация
«Профилактика заболеваний
как основа здорового общества»**

участник конкурса

Томилова

*Ольга Николаевна,
заведующий кабинетом медицинской профилактики
бюджетного учреждения здравоохранения
Вологодской области
«Верховажская центральная районная больница»*



2026 год

Профилактическое направление в здравоохранении в последние годы приобретает все большую популярность. В основе медицинской профилактики лежит проведение мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний у здоровых людей и устранение факторов риска, которые приводят к осложнению заболеваний у больных.

Основные направления профилактической деятельности:

- Формирование политики здоровья и здорового образа жизни на всех уровнях общества: разработка нормативных документов по вопросам здоровья, реализация целевых профилактических программ и др.
- Создание системы межведомственного сотрудничества в вопросах сохранения и укрепления здоровья на всех уровнях власти: совместные акции, кампании; проведение межведомственных конференций; вовлечение в профилактическую деятельность волонтерских организаций; организационно-методическая поддержка здоровьесберегающих программ.
- Исследование и выявление поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний: мониторинг, анкетирование, опросы населения.
- Групповое консультирование по вопросам здоровья: организация работы Школ здоровья для различных целевых групп (учащихся школ и их родителей, ветеранов, трудоспособного населения), «Телефонов здоровья», содействие развитию межведомственных программ в образовательных учреждениях.
- Индивидуальное профилактическое консультирование о путях профилактики, о здоровье и снижении риска заболеваний: проведение диспансеризации, своевременная диагностика и лечение заболеваний на ранних стадиях, индивидуальное консультирование по вопросам здоровья с привлечением врачей-специалистов.
- Организационно-методическая работа: организация и проведение обучающих семинаров, конференций для медработников и специалистов других секторов технологиям работы с населением по формированию мотивации к здоровому образу жизни, разработка методических рекомендаций.
- Формирование у населения мотивации к здоровому образу жизни, повышение уровня его информированности в вопросах здоровья и здорового образа жизни: пропаганда охраны и укрепления здоровья в муниципальных средствах массовой информации, издательская деятельность (разработка и тиражирование информационно-раздаточного материала на темы здоровья – памятки, буклеты, листовки и т.д.)

Кабинет медицинской профилактики в Верховажской районной больнице функционирует с 2006 года. В течение последних 18 лет работаю в должности заведующего кабинетом медицинской профилактики. Общий стаж работы в системе здравоохранения - 38 лет.

Деятельность кабинета осуществляется на основании годового плана работы, утвержденного главным врачом и согласованного с БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Работа планируется исходя из функций, определенных приказом МЗ РФ № 455 от 23.09.2003 г.

План работы включает следующие разделы:

- I. Работа внутри медицинской организации
- II. Профилактическая работа на прикрепленной территории
- III. Работа со средствами массовой информации

В годовой план включены профилактические мероприятия по реализации федеральных, региональных и муниципальных программ:

- Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь»
- Региональный проект «Здоровье для каждого»
- «Комплексный план мероприятий по укреплению общественного здоровья на территории Верховажского муниципального округа»
- Программа «Активное долголетие»

Используемые формы и методы профилактической работы:

- массовые межведомственные акции;
- творческие конкурсы;
- обучение населения в Школах здоровья;
- проведение бесед, интерактивных занятий с разновозрастными группами населения;
- социологические опросы населения по выявлению факторов риска;
- обследование и консультирование населения по факторам риска на амбулаторном приеме;
- демонстрация видеофильмов, презентаций;
- освещение информации в СМИ;
- оформление стендов;
- распространение информационных материалов;
- обучение медицинских работников.

1. Работа в лечебно - профилактическом учреждении

Профилактическая работа внутри медицинской организации включает:

- проведение анализа демографических показателей и заболеваемости населения;
- обучение медицинских работников методам оказания медицинских профилактических услуг, вопросам профилактики заболеваний и формирования ЗОЖ;
- проведение социологических опросов по выявлению факторов риска среди населения;
- организация и проведение массовых акций и кампаний;
- разработка и распространение информационных материалов среди населения по профилактике заболеваний и здоровому образу жизни;
- проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения;
- подготовка информации для ведомственных структур по внедрению и реализации здоровьесформирующих технологий.

1.1. Обучение медработников по вопросам профилактики заболеваний и формирования ЗОЖ

Большая часть населения в разные периоды жизни обращается за помощью в лечебно-профилактические учреждения. Врачи и медицинские сестры, зная своих пациентов, могут корректировать поведенческие факторы риска, от которых зависит высокая заболеваемость и смертность населения. Поэтому необходимо мотивировать медперсонал на модификацию образа жизни пациента.

В связи с этим ежегодно на базе районной больницы проводятся обучающие семинары с медработниками, внедряются новые формы и методы профилактической работы в ЛПУ, распространяется информационный материал по вопросам профилактики и укрепления здоровья, налаживается межведомственное сотрудничество.

Темы занятий:



- Организация диспансеризации взрослого населения.
- Раннее выявление онкологических заболеваний.
- Неотложные меры борьбы с туберкулезом.
- Специфическая профилактика клещевого энцефалита.
- Ранняя диагностика меланомы.
- Ранняя диагностика и профилактика сахарного диабета.
- Эпидситуация по ВИЧ-инфекции на современном этапе.
- Вакцинопрофилактика населения.

1.2. Проведение социологических опросов по выявлению факторов риска среди населения

Охват - 456 человек:

- Отношение к ЗОЖ (10) – 186 чел. (взрослые - 154, подростки - 32)
- Выявление негативных поведенческих привычек (3) – 57чел.
- Отношение к питанию (1) - 21 чел.
- Выявление негативных поведенческих привычек (2) – 51чел.
- Психическое здоровье (3) – 89 чел. (взрослые - 77, подростки - 12)
- Предрасположенность к сахарному диабету – 52 чел. (взрослые)

1.3. Организация массовых акций и кампаний

- Акция к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертензией (9 мая) «Знай значение своего АД» (измерение АД, опрос населения) – фельдшерско-акушерские пункты (охват - 288 чел.)



О причинах развития гипертензии, типичных симптомах и возможных осложнениях проинформировали жителей сельских поселений Сергей Бидюк и Ирина Кашинцева.

Медицинские работники фельдшерско-акушерских пунктов напомнили также о мерах профилактики - соблюдении правильного питания, ведении активного образа жизни, отказа от вредных привычек и регулярном прохождении медицинских осмотров и диспансеризации.



- Акция к Всемирному дню борьбы с меланомой (19 мая) - «День ранней диагностики и профилактики меланомы» - обследовано по поводу новообразований кожи – 2304 чел., направлены на консультацию в областной онкодиспансер – 1 чел. Публикации информационных материалов на сайте медицинской организации, распространение информационных материалов - 500 шт.

- Акция к Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря) - «Узнай свой ВИЧ-статус» - тестирование на ВИЧ (охват - 123 чел.), в поликлинике, педиатрическом и стоматологическом отделениях были оформлены тематические стенды, транслировались фильмы о ВИЧ-инфекции, пациентам стационарных отделений выдавались буклеты по тестированию на ВИЧ.



- Акция к Всемирному дню борьбы с диабетом (14 ноября) - «Узнай уровень сахара крови»:

- обследовано на уровень глюкозы крови (охват - 128 чел.)
- индивидуальные консультации - 424 чел.
- информация на сайте МО - 4
- оформление стендов - 9
- распространение информационных материалов - 250 шт.



- **Районная кампания «Профилактика гиподинамии»**

Движение является физиологической потребностью для нашего организма. Двигательная активность помогает укрепить здоровье и способствует профилактике некоторых заболеваний.

Ежегодно медицинские работники Верховажской районной больницы вместе с другими многочисленными жителями Верховажья участвуют в традиционных соревнованиях "Лыжня России" (охват – более 120 чел.)



Команда от Верховажской районной больницы

- **Акция «Шаг к здоровью»**

У жителей райцентра была возможность узнать свои антропометрические данные (рост, вес, ИМТ), измерить глазное и артериальное давление, исследовать кровь на уровень сахара и холестерина, а также привиться от респираторно - вирусных заболеваний.



• **Счастливая беременность**

В российском календаре появился особенный праздник - День беременных. С 2023 года его отмечают дважды в год: 7 апреля и 7 октября. Главной задачей праздника является укрепление семейных ценностей, увеличение рождаемости и бережное отношение и поддержка беременных женщин.

В Верховажской районной больнице женщин, ожидающих рождения малышей, с праздником поздравили медицинские работники и специалист территориального сектора ЗАГС Пинаевская Елена Сергеевна. За чашечкой чая поговорили о заботах и нуждах, льготах и пособиях, обсудили вопросы питания, подготовку к родам, поделились и личными историями. Елена Сергеевна Пинаевская проинформировала о правилах регистрации и выдаче медицинских свидетельств о рождении ребенка, поведала и о самых популярных именах для девочек и мальчиков. Будущим мамочкам были вручены информационные буклеты и счастливые пожелания.



Встреча 7 октября 2024 года



В апреле 2025 года в акушерское отделение Верховажской районной больницы на праздничную встречу были приглашены будущие мамочки и специалисты из различных межведомственных структур. Руководители Клиентской службы Социального фонда России и Центра социальных выплат проинформировали рожениц о государственных мерах поддержки и социальных выплатах. Начальник территориального сектора ЗАГС напомнила о правилах регистрации новорожденных и получении свидетельств о рождении. Специалисты Комплексного центра социального обслуживания населения сообщили о материальной поддержке и оказании психологической помощи молодым мамам.

Полезной информацией поделились и медицинские работники. Врач-акушер-гинеколог Григорьева Е.Б. рассказала о питании во время беременности, акушерка Попова Т.В. уделила внимание пользе грудного вскармливания для малыша и мамы, районный врач-педиатр Дранишникова М.Н. проинформировала о правилах прикрепления к детской поликлинике, профилактических прививках и медицинских осмотрах детей.

«Любовь под сердцем»

7 октября 2025 года в акушерском отделении Верховажской районной больницы прошло мероприятие, посвященное Дню беременных. С праздником женщин поздравил глава Верховажского муниципального округа Дубов Александр Васильевич.



Информацией о мерах социальной и материальной поддержки, оказании психологической помощи, правилах регистрации новорожденных и получении свидетельств о рождении поделились специалисты Клиентской службы СФ РФ, территориального сектора ЗАГС, Центра по работе с семьей и детьми.

Врач-акушер-гинеколог Айгюль Гейсаровна Бабакишиева рассказала о питании во время беременности. А в заключении акушерка Татьяна Валериевна Попова провела экскурсию по родильному отделению.

Встреча прошла в приятной обстановке за чашечкой чая. На память каждой участнице были вручены небольшие подарки от Верховажского отделения «Союз женщин России» и Центра по работе с семьей и детьми.



1.4. Разработка и распространение информационных материалов

• *Оформление стендов к Всемирным и Международным дням здоровья:*

«Пространство без табачного дыма», «Артериальная гипертония», к Дню семьи «Мы с тобой – мы семья...», «Всемирный день сердца», «Вместе против инсульта», «Учитесь радоваться жизни», «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Туберкулез – угроза всей планеты», «Международный день отказа от курения», «Всемирный день без табака», «Активное долголетие», «Здоровье и физическая активность», «Здоровое питание», Стенд ко Дню матери, «Диабет – защитим свое будущее», «Здоровый образ жизни – профилактика онкозаболеваний», «Трезвый образ жизни – здоровое общество», «Полезные свойства овощей», «Всемирный день больного», «Всемирный день здорового питания», «Ранняя диагностика и профилактика меланомы».



• *Распечатка памяток: 190 шт.*

- предвестники инсульта (30 шт.)
- по профилактике курения (50 шт.)
- профилактика онкозаболеваний (70 шт.)
- профилактика ВИЧ-инфекции (20 шт.)
- профилактика туберкулеза (20 шт.)

• *Демонстрация видеофильмов:*

- «Профилактика туберкулеза»
- «Самообследование молочных желез»,
- «Питание при беременности»
- «Правильные решения», «Все о ВИЧ/СПИД»,
- «Азбука доброжелательности» (фильм)
- «Курение убивает»
- «Здоровое питание»

1.5. Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения

Ежегодно, начиная с 2013 года, в Верховажском районе проводятся профилактические медицинские осмотры и диспансеризация определенных групп взрослого населения, направленные на раннее выявление неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.



Показатели	2024 год	2025 год
Подлежало диспансеризации	3 596	4 410
Прошли диспансеризацию	3 494	4 423
% от плана	97,2	100,3

Диспансеризация, в первую очередь, направлена на выявление заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности. Это онкологические заболевания, болезни системы кровообращения, сахарный диабет и хроническая обструктивная болезнь лёгких.

Чаще всего у пациентов выявляется артериальная гипертония, в этом году вновь выявлено 125 случаев. Кроме этого, вновь выявлено 6 случаев сахарного диабета 2 типа, 3 случая болезней органов дыхания и 5 случаев заболеваний органов пищеварения. Превышение нормы уровня простатспецифического антигена в крови выявлено у 20 мужчин (2024 год - 9 чел.). По сравнению с предыдущим годом почти в два раза увеличилось количество положительных проб кала на скрытую кровь.

Среди причин, повышающих вероятность развития хронических болезней, как у мужчин, так и у женщин, лидирует гиперхолестеринемия, избыточная масса тела и ожирение, что является в основном следствием неправильного питания и низкой физической активности.

2. Организация профилактической работы на территории

Основными задачами проведения санитарно-просветительной работы среди населения являются:

- повышение информированности населения по профилактике заболеваний и здоровом образе жизни,
- повышение ответственности населения за сохранение своего здоровья,
- формирование у населения навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на их здоровье поведенческих факторов риска (питание, двигательная активность, управление стрессом, отказ от вредных привычек).

Профилактическая работа на прикрепленной территории включает:

- проведение массовых межведомственных акций к датам календаря Всемирной организации здравоохранения;
- проведение творческих конкурсов;
- организация и проведение Школ здоровья;
- проведение бесед, интерактивных занятий с разновозрастными группами населения.

2.1. Организация и проведение районных акций совместно с молодёжной общественной организацией «Верховажские волонтёры»

- *Акция к Международному дню отказа от курения - «За жизнь без табака!»*
(охват - 33 чел.)

Организаторы акции проинформировали жителей о негативных последствиях курения и действии Федерального закона на запрет курения в общественных местах. При опросе участников выяснилось, что большинство из них отрицательно относятся к курению и курящим людям, особенно женщинам. Считают, что курение помогает отвлечься от проблем 22 %, не согласны с этим мнением 68%. Волонтеры вручали участникам памятки по профилактике курения, а в качестве приятного бонуса - «аскорбинку».



- **Акция к Всемирному дню борьбы с туберкулёзом - «Белая ромашка - пожелание добра»**

(охват - 28 чел.)

Медработник проинформировала жителей села о доступных методах диагностики опасного инфекционного заболевания и профилактических мерах защиты, а также напомнила о регулярном прохождении профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. На память каждому участнику были выданы памятки по физической активности и правильному питанию, ромашка со счастливым пожеланием и витаминки для укрепления иммунитета.



- **Акция - «Для милых дам»** (охват - 22 чел.)



В преддверии 8 марта медицинские работники и участники молодёжного общественного объединения «Верховажские волонтеры» поздравили жительниц села с первым весенним праздником. В ходе акции верховажанки ответили на вопросы викторины и назвали самых известных и очаровательных литературных персонажей и самых знаменитых и прекрасных женщин нашей действительности. Всем участницам организаторы подарили открытки с добрыми пожеланиями, вручили памятки по сохранению здоровья и пригласили на бесплатный профилактический осмотр.

- **Акция к Всемирному дню борьбы со СПИДом**

Медработники и участники молодёжной общественной организации «Верховажские волонтеры» проводят среди жителей опрос «Степень риска» (о путях передачи ВИЧ-инфекции), выдавали памятки по здоровому образу жизни и красную ленточку. Красный тюльпан и красная ленточка являются символами сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа.



- **Акция к Всемирному дню борьбы с инсультом - «Инсульт. Узнай больше - живи дольше!»**
(охват - 26 чел.)

В ходе акции руководитель волонтерской организации Ирина Леонтьева провела опрос по выявлению факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Фельдшер кабинета медицинской профилактики проинформировала участников о первых признаках инсульта и оказанию первой помощи. Напомнила также о необходимости прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Волонтеры, студенты Тотемского политехнического колледжа выдали жителям памятки по оказанию помощи при острых сердечно-сосудистых состояниях (инфаркте, инсульте) и здоровому образу жизни.



- **Акция к Всемирному дню борьбы против рака - «Здоровье для всех!»**

(охват - 24 чел.)

Организаторы акции проинформировали жителей села о факторах риска развития заболевания, мерах профилактики, провели анкетный опрос об отношении к ценности здоровья и напомнили о своевременном прохождении профилактических осмотров и диспансеризации. Каждому участнику выдавались «аскорбинка», для поддержания иммунитета и информационные материалы по здоровому питанию и физической активности.



- **Акция к Всемирному дню без табака**

(охват - 28 чел.)

Курение является причиной многих заболеваний. Одной из первых страдает дыхательная система. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов также связаны с курением. Организаторы акции проинформировали жителей о негативных последствиях этой вредной привычки и действии Федерального закона на запрет курения в общественных местах. Волонтеры вручали участникам памятки по профилактике курения, физической активности и здоровому питанию.



- **Акция к Всемирному дню здоровья - «Патруль здоровья»**

(охват – 28 чел.)

День здоровья - это день для каждого, кто заботится о своем благополучии. Тест-опрос, который провела руководитель молодежного объединения Ирина Леонтьева, выявил, что большинство участников знают свои показатели здоровья и придерживаются активного образа жизни. Медицинский работник и волонтеры, студенты Тотемского политехнического колледжа, выдавали участникам акции информационные материалы и приглашение на профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.



- **Акция «Скажи диабету – СТОП!»**

(охват – 28 чел.)

В рамках акции руководитель волонтерской организации Ирина Леонтьева провела анкетный опрос по выявлению факторов риска. Медицинский работник напомнила жителям о главной профилактике заболевания - правильном режиме питания, позволяющем не переедать сладкого и жирных продуктов, а также активном образе жизни и занятиях спортом. Волонтеры, студенты Тотемского политехнического колледжа, вручили участникам полиграфическую продукцию - областную газету «Здоровье - наш выбор» и памятки по здоровому образу жизни.



- **Акция ко дню психического здоровья – «Улыбайся с нами»** (охват – 28 чел.)

Стресс постоянно присутствует в нашей жизни, это вполне нормальная физиологическая реакция организма на внешние обстоятельства. Главное, научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, чтобы сохранить своё физическое и душевное здоровье.

Как верховажане мобилизуют свои силы, чтобы выйти «из зоны риска», узнали в ходе опроса. Большинство жителей предпочитают активный отдых на природе, физический труд, общение с друзьями, просмотр фильмов, чтение книг, различные хобби, музыку и многое другое. На память каждому участнику вручали смайлик и информационные материалы по здоровому образу жизни. Всё в этот день было прекрасно - и природа, и погода, и настроение!



- **Акция к Всемирному дню борьбы с меланомой – стоп – МЕЛАНОМА!»**

Специалист кабинета медпрофилактики Верховажской ЦРБ и члены молодежной общественной организации «Верховажские волонтеры» под руководством Ирины Леонтьевой рассказали жителям о том, что такое меланوما, причинах её развития и предупредительных мерах развития заболевания.

Каждому участнику выдавались информационные памятки по укреплению здоровья и профилактике меланомы. Также волонтеры пригласили жителей пройти обследование в районной поликлинике по поводу различных новообразований кожи.



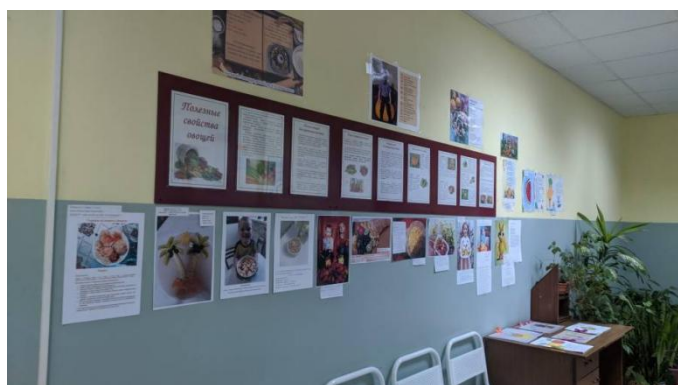
2.2. Организация и проведение районных творческих конкурсов

С целью активизации совместного творчества детей и их родителей, формирования экологической культуры и поддержания душевного здоровья совместно со специалистами Управления образования Верховажского муниципального округа ежегодно организуются творческие конкурсы с участием воспитанников детских дошкольных учреждений.

Активное участие в организации конкурсов принимают - «Верховажская средняя школа им. Я.Я.Кремлева», «Чушевицкая средняя школа», «Верховская школа», «Нижнекулойская средняя школа», «Морозовская школа», «Шелотская основная школа им. Н.Е.Петухова», Подсосенская начальная школа - детский сад, «Детский сад № 6 «Лесная сказка», детский сад № 9, детский сад №2 «Солнышко», детский сад №1 «Радость».

- ***Районный творческий конкурс - «Овощи и фрукты – полезные продукты!»***

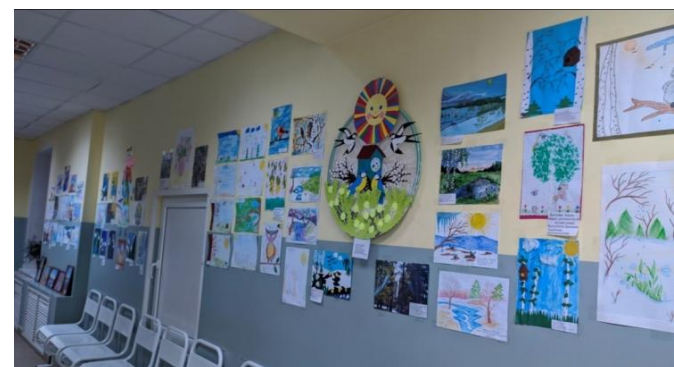
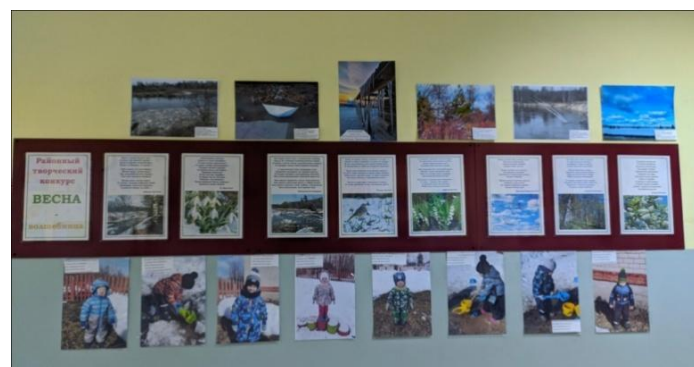
На конкурс поступило более 100 индивидуальных и коллективных работ – рисунки овощей и фруктов, фотографии любимых блюд, аппликации выполненные детьми совместно с родителями, воспитателями и педагогами.



- ***Районный конкурс детских рисунков - «Весна - волшебница!»***

Всего в конкурсе приняли участие 123 человека (95 детей, 28 взрослых), представлено 95 творческих работ выполненных детьми совместно с родителями, воспитателями и педагогами.

В течение двух недель в поликлинике Верховажской районной больницы проходила выставка творческих работ. Конкурсная комиссия подвела итоги и определила победителей в пяти номинациях.



- **Районный конкурс детского творчества -
«Снежное царство – морозное государство!»**

Всего на конкурс поступило 119 работ, выполненных детьми совместно с родителями и педагогами.

В течение полутора недель разнообразные аппликации, панно, рисунки, фотографии очаровывали своей красотой посетителей поликлиники Верховажской районной больницы. Призеры конкурса награждены дипломами и сладкими подарками, остальным участникам вручены сертификаты.



- **Районный конкурс детского творчества
«Поделись улыбкой своей»**

Влияние улыбки на нашу жизнь, на наше настроение и настроение окружающих людей очень велико. Улыбаясь, мы посылаем импульсы миру, что мы радостны, гармоничны, благополучны и здоровы.

В начале февраля медицинские работники Верховажской районной больницы и специалисты Управления образования Верховажского округа предложили образовательным учреждениям поучаствовать в творческом конкурсе «Поделись улыбкой своей». На конкурс поступило более 80 работ, выполненных детьми совместно с педагогами, воспитателями и родителями. В течение двух недель искренние и добрые детские улыбки радовали посетителей поликлиники Верховажской районной больницы, где проходила выставка творческих работ.



2.3. Организация школ здоровья

- **Школа здоровья в Центре активного долголетия «Забота»**

С целью улучшения здоровья и качества жизни населения района на базе Центра активного долголетия «Забота» организуются занятия в Школе здоровья для старших групп населения.



Байдакова Анна
Геннадьевна, фельдшер
фтизиатрического кабинета,
занятие по теме:
«Профилактика туберкулеза»



Томилова Ольга Николаевна,
заведующий
кабинетом медицинской
профилактики,
занятие по теме:
«Здоровый образ жизни – основа
профилактики онкологических
заболеваний»



Дербина Татьяна Николаевна,
фельдшер
дерматологического кабинета
занятие по теме:
«Профилактика меланомы»,
«Самообследование молочных
желез»



Лыскова Людмила Сергеевна,
заведующий-фельдшер
Олюшинского фельдшерско-
акушерского пункта, рассказала
участникам встречи о правильном
питании.



Как сделать процесс употребления пищи более здоровым, как питаться так, чтобы не провоцировать заболевания, быть трудоспособным долгие годы и чувствовать себя счастливым рассказала участником клуба «Ветеран» старшая медицинская сестра Нижнекулойской участковой больницы Нина Иринеевна Нефедовская.



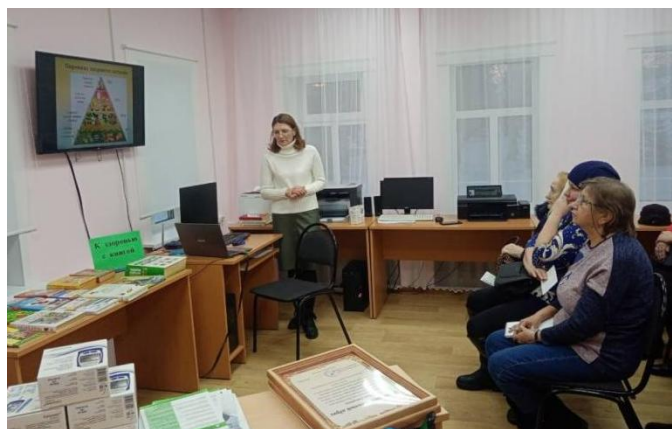
О причинах развития раковых заболеваний, диагностических методах обследования и предупредительных мерах рассказала участникам клуба "Ветеран" Нижнекулойского сельского поселения старшая медицинская сестра участковой больницы Нина Иринеевна Нефедовская.

- **«Школа сахарного диабета»** (охват – 82 чел.)

Обучение в школе диабета в районной библиотеке провели Андрей Сергеевич Шумилов, врач-терапевт участковый и Ольга Николаевна Томилова, фельдшер кабинета медицинской профилактики. Участники клуба узнали, как правильно составить полноценный суточный рацион, чтобы удерживать сахара в норме. А на практическом занятии научились при помощи современного аппарата быстро определять уровень сахара в крови.



Занятие в Школе сахарного диабета для жителей села Чушевицы провели фельдшер кабинета медпрофилактики и Никита Дмитриевич Попов, фельдшер Чушевицкой участковой больницы.



Занятие в Школе сахарного диабета для жителей Нижнекулойского сельского поселения провела Нина Иринеевна Нефедовская, старшая медицинская сестра Нижнекулойской участковой больницы.



• Школа оказания первой помощи

Овладение приемами оказания неотложной помощи пострадавшим является важной задачей. Обучающее занятие по оказанию первой помощи для студентов филиала Тотемского политехнического колледжа провела фельдшер скорой медицинской помощи районной больницы Елена Завьялова. Теоретическая часть состояла из вопросов, касающихся оказания доврачебной помощи. Затем студенты попрактиковались в технике наложения кровоостанавливающего жгута и некоторых видов повязок.



Медицинские работники районной больницы приняли участие в квест-игре, которая проходила в филиале Тотемского политехнического колледжа. Для каждой из шести команд был составлен маршрут по разным станциям. На медицинской станции - «Окажи первую помощь другу» - студенты ответили на тестовые вопросы по неотложной помощи и продемонстрировали свои навыки в технике наложения повязок. Подъельная Ирина, фельдшер скорой медицинской помощи районной больницы, оценила задания и выставила каждой команде соответствующие баллы.



Для педагогического состава колледжа беседу по теме «Оказание первой медицинской помощи при экстремальных воздействиях» провел врач-анестезиолог-реаниматолог Александр Николаевич Ильин.

«Безопасное колесо -2025»

В начале апреля в райцентре прошел муниципальный этап конкурса «Безопасное колесо -2025», в котором приняли участие и медицинские работники Верховажской районной больницы. Команды юных инспекторов движения из Верховской, Морозовской, Чушевицкой и Верховажской школ соревновались в знаниях правил дорожного движения, основах безопасного поведения на дорогах, навыках оказания первой помощи (тестирование и наложение повязок). В практической части ребята демонстрировали фигурное вождение велосипеда. Каждый этап оценивался судьями. По результатам испытаний юные знатоки ПДД были награждены почетными грамотами и поощрительными призами.



Военно-патриотическая игра «Зарница»

В апреле на базе Верховажского ФОКа прошел муниципальный этап Всероссийской военно-патриотической игры «Зарница», с участием и медицинских работников районной больницы.

Для каждой из девяти команд был составлен маршрут с разными испытаниями. Юные патриоты проверили свои силы в строевой подготовке, подтягивании, отжиманиях, стрельбе из пневматической винтовки, сборке-разборке автомата Калашникова и оказании первой помощи. Каждое испытание оценивалось судьями, которые начисляли баллы за выполненные задания.



2.4. Беседы в организациях и образовательных учреждениях

Для учащихся 2 класса Чушевицкой средней школы практическое занятие - "Как сохранить зубы здоровыми?" провел фельдшер Чушевицкой участковой больницы Попов Никита Дмитриевич (охват – 10 чел.)

Дети узнали: о строении зуба, что такое зубной налет, кариес, о правилах чистки зубов, правилах выбора зубной щётки, её хранения и пользования.

Никита Дмитриевич провел мастер-класс по правильной чистке зубов, рассказал о дополнительных приборах, которые помогают лучше очистить зубы.

Ребятам очень понравилась встреча, они узнали много новой и полезной информации!



Профилактическую беседу с учащимися начальных классов Шелотской школы провела заведующая Шелотским фельдшерско-акушерским пунктом Кашинцева Ирина Александровна. Тема беседы была посвящена правильному питанию и влиянию вредных привычек на организм человека. В заключенной части просмотр мультфима "Опасное погружение".



Гигиеническое воспитание девочек с раннего возраста служит средством профилактики воспалительных заболеваний репродуктивной системы. В рамках недели здоровья в Верховажской средней школе врач-акушер-гинеколог районной больницы Григорьева Елена Борисовна провела профилактическую беседу с девочками 7 классов по теме - «Правила личной гигиены девочки - подростка».

Елена Борисовна рассказала об особенностях репродуктивного здоровья женского организма, о процессах, которые начинают происходить с девочками на этапе взросления. Объяснила, как содержать в чистоте свое тело и для чего нужно соблюдать правила личной гигиены. Напомнила о важности полезных привычек в сохранении репродуктивного здоровья. Сбалансированное питание, режим дня, двигательная активность, полноценный отдых способствуют не только гармоничному развитию девочки, но и предупреждают развитие гинекологических заболеваний.



Информационную беседу с учащимися Верховажской средней школы провела заведующий кабинетом медпрофилактики Ольга Николаевна Томилова. Медработник рассказала о влиянии пищи на здоровье человека, питательных веществах, необходимых для роста и развития организма и физической активности. В завершении занятия показ мультфильма «Правильное питание».



В марте в Тотемском политехническом коллежде прошла дискуссионная встреча - «Здоровый диалог: выбор за тобой», в которой приняли участие специалисты Администрации Верховажского муниципального округа и медицинские работники.



Заведующий кабинетом медицинской профилактики Верховажской районной больницы Ольга Томилова представила информацию о негативных последствиях вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков) на организм человека, о важности соблюдения правил здорового питания и поддержания физической активности и способах преодоления стрессовых ситуаций. В заключении участники встречи пришли к мнению, что нужно учиться делать выбор в пользу себя и своего здоровья.

Профилактическую беседу с учащимися Нижнекулойской средней школы провела старшая медицинская сестра участковой больницы Нина Иринеевна Нефедовская. Медработник уделила внимание правильному питанию, физической активности, соблюдению режима дня, негативному влиянию вредных привычек (курение, употребление алкоголя) на здоровье человека.



Информационную беседу с учащимися Климущинской начальной школы провела заведующий-фельдшер Климущинского ФАПа Жиганова Лидия Николаевна



Профилактическую беседу о пагубном воздействии на организм алкоголя и других психоактивных веществ для студентов филиала Тотемского политехнического колледжа провела фельдшер-нарколог Верховажской районной больницы Мария Михайловна Москвина.



Интерактивное занятие
«Азбука здоровья»
с воспитанниками подготовительной
группы детского сада №1 «Радость»
провела заведующий кабинетом
медицинской профилактики
Ольга Томилова.

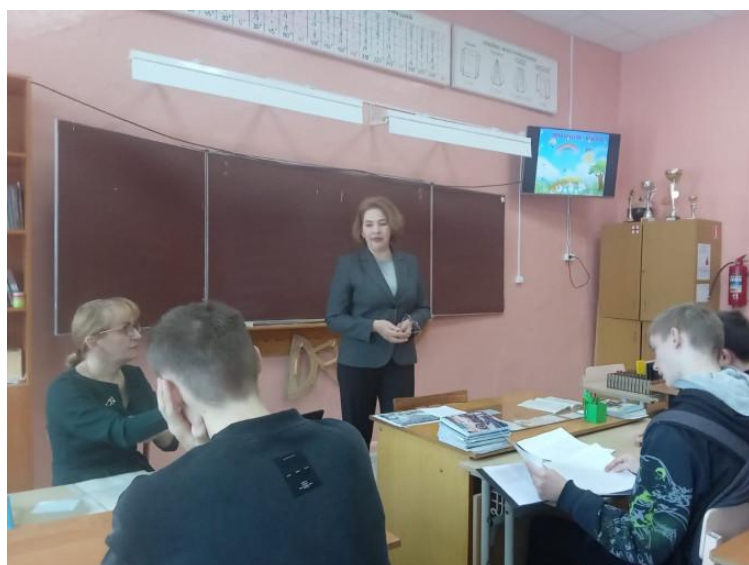
Очень грамотно и содержательно дети ответили на вопросы «Интеллектуальной разминки», отгадали все овощи и фрукты в «Питательном конкурсе», правильно определили полезные и вредные для здоровья продукты, затем все вместе сделали зарядку, а в завершении посмотрели фильм «Правильное питание».





Интерактивные «Уроки здоровья» для учащихся начальных классов Верховажской средней школы (охват - 94 чел.). Внимание детей было уделено правильному питанию и физической активности. Совместно отгадали загадки, сделали зарядку и массаж друг другу. В конце занятия медицинский работник измерила желающим артериальное давление, а наиболее заинтересованные смогли сами попрактиковаться с аппаратом и узнать показатели здоровья.

В рамках Недели продвижения здорового образа жизни медицинские работники Верховажской районной больницы провели для обучающихся филиала Тотемского политехнического колледжа информационные беседы.



Галина Васильевна Наумова, помощник врача-эпидемиолога, рассказала о важности иммунопрофилактики и правилах соблюдения личной гигиены.

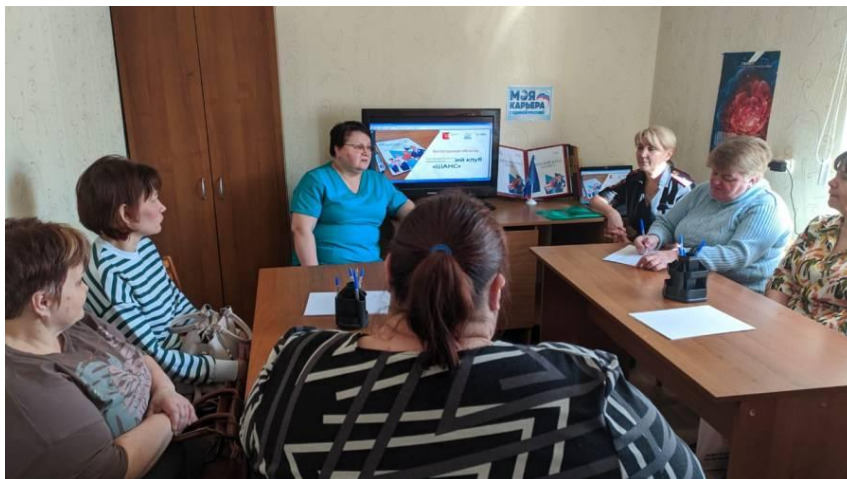
Тема беседы Марии Михайловны Москвиной, фельдшера-нарколога, была посвящена пагубному воздействию на организм человека наркотических и психотропных веществ.



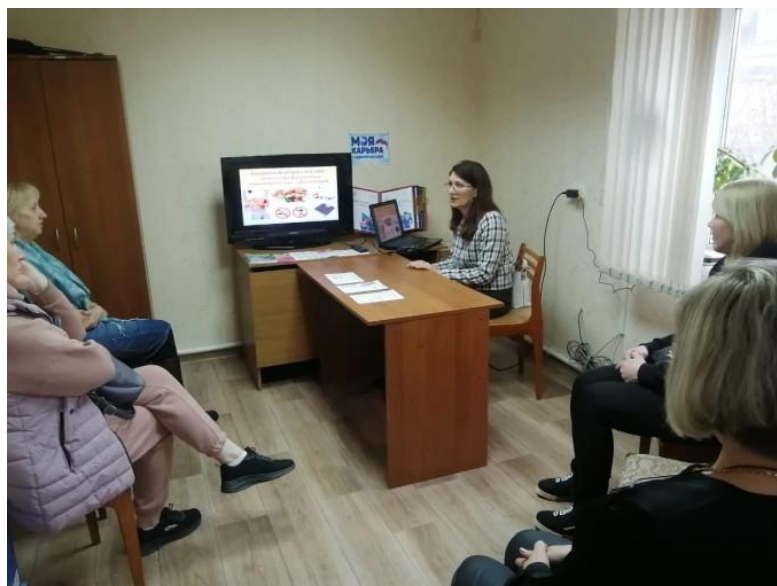
Интерактивное занятие «Азбука здоровья» с воспитанниками МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9» проводит Нина Нефедовская, старшая медсестра Нижнекулойской больницы.

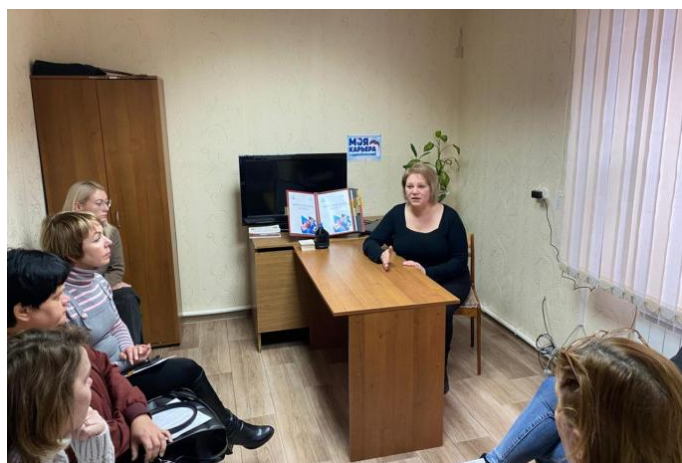
- **«Женский клуб «Шанс» при Центре занятости населения**

В Верховажском Центре занятости населения начал работу «Женский клуб «Шанс», который объединил женщин, находящихся в поиске работы. В первой встрече поучаствовали и специалисты Верховажской районной больницы. Врач-акушер-гинеколог Григорьева Елена Борисовна представила слушателям тему «Женское здоровье. Профилактика онкологических заболеваний». Основное внимание в своей беседе она уделила методам ранней диагностики новообразований, факторам риска, способствующим развитию онкопатологии, правильному питанию, здоровому образу жизни и своевременному прохождению профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

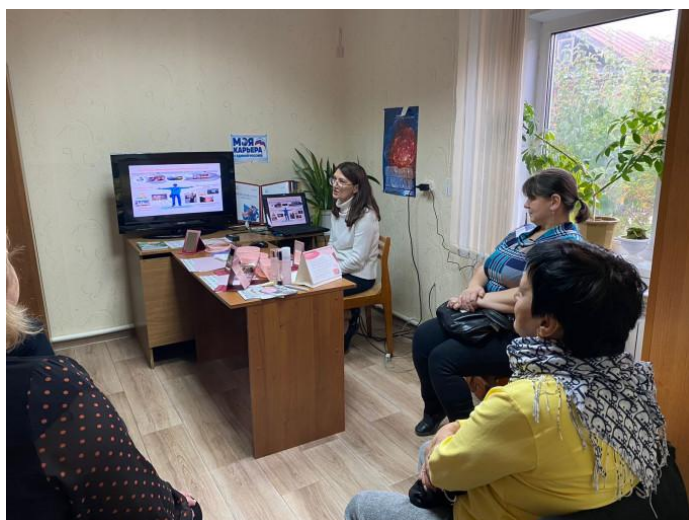


Информационную беседу для участниц женского клуба «Шанс» в Центре занятости населения провела фельдшер кабинета медицинской профилактики Ольга Томилова. Тема беседы была посвящена профилактике онкологических заболеваний. Медработник проинформировала слушателей о факторах риска развития онкозаболеваний, диагностических методах обследования, важности самообследования, профилактических мероприятиях, а также представила данные по заболеваемости в нашем районе. В заключение просмотр видеofilmа «Самообследование молочных желёз».





Тема беседы фельдшера Верховажской районной больницы Анны Геннадьевны Байдаковой была посвящена раннему выявлению, диагностике и профилактике туберкулёза.



Занятие «Как сохранить здоровье при стрессах» в рамках «Недели сохранения психического здоровья» провела фельдшер кабинета медицинской профилактики Ольга Томилова. Участницам клуба была представлена информация о воздействии стрессовых ситуаций на организм, источниках стресса и даны рекомендации по преодолению эмоционального напряжения.



На очередном занятии в клубе «Шанс» врач-офтальмолог Верховажской ЦРБ Лидия Михайловна Зобнина поделилась с участницами рекомендациями по сохранению зрения и профилактике заболеваний глаз, включая советы по режиму работы с гаджетами и методам защиты глаз в зимний и летний периоды.

● Родительские лектории

С родителями учащихся Чушевицкой средней школы пообщался Николай Николаевич Попов (охват - 58 чел.). Он ознакомил присутствующих с ситуацией состояния здоровья населения Верховажского округа и Чушевицкого территориального сектора, напомнил о необходимости проведения вакцинации детей и взрослых. Также уделил внимание вопросам проведения диспансеризации и профилактическим медосмотрам, их роли в выявлении ХНИЗ на ранних стадиях.



Информацию о серьезности заболевания, методах профилактики и контроля, а также особенностях заболевания у детей на общем родительском собрании в Шелотской школе представила заведующая Шелотским фельдшерско-акушерским пунктом Ирина Александровна Кашинцева. В завершении беседы медработник ответила на вопросы присутствующих.



• Региональный проект «Шаг к здоровью»

В рамках регионального проекта «Шаг к здоровью», инициированного губернатором Вологодской области, в Верховажье работал «Городок здоровья».

С помощью экспресс-тестирования все желающие смогли измерить уровень холестерина и глюкозы в крови, артериальное и внутриглазное давление, рост и вес, рассчитать индекс массы тела. Участники акции получили индивидуальные консультации специалистов Верховажской районной больницы по профилактике заболеваний, здоровому питанию и двигательной активности, а также информационные материалы по здоровому образу жизни.



В июле «Городок здоровья» продолжил свою работу в д. Сметанино.



В августе «Городок здоровья» посетили жители Морозова, Пежмы, Коскова



Благодарим жителей села за активное участие и внимательное отношение к своему здоровью!

- **Добровольческая акция «Месяц добрых дел»**

Коллектив Верховажской районной больницы принял участие во Всероссийской добровольческой акции «Месяц добрых дел».



Команда медицинских работников совместно с Верховажским отделением «Союз женщин России» наполнили «Коробки храбрости» (альбомы для рисования, цветной картон, карандаши, книжки, игрушки, развивающие игры, сладкие подарки) и вручили их Комплексному центру социальной защиты населения и педиатрическому отделению Верховажской районной больницы.



- **С заботой о будущих мамах**

В акушерском отделении Верховажской районной больницы проходят встречи директора Комплексного центра социального обслуживания населения Верховажского района с беременными женщинами. Марина Павловна Старцева проинформировала будущих мам о единовременных выплатах и денежных компенсациях. Подробно ознакомила с услугами («социальная няня» и прокат предметов первой необходимости для новорожденных детей), которые Комплексный центр предоставляет одиноким родителям, молодым и многодетным семьям бесплатно.



3. Работа со средствами массовой информации

Средства массовой информации являются одним из наиболее эффективных способов передачи информации населению о здоровье и здоровом образе жизни. Публикуются материалы на актуальные темы в районной газете «Верховажский вестник» в рубрике «Будь здоров», регулярно обновляется информация на сайте медицинской организации.

	2024 год	2025 год
Районная газета «Верховажский вестник» (статьи, интервью, пресс-релизы)	24	29
Интернет – сайт	40	121
Социальные сети	28	22
ВСЕГО:	92	172

3.1. Публикации в районной газете «Верховажский вестник»



3.2. Интернет – сайт Верховажской ЦРБ

На сайте медицинской организации публикуются материалы по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, о проведении акций к дням здоровья, о вреде табака, физической активности, о пользе овощей, материалы о ВИЧ-инфекции, туберкулёзе, сахарном диабете, психическом здоровье и другие.

Областная кампания "Профилактика онкологических заболеваний"

С 1 апреля по 6 июня 2025 года в рамках кампании «Профилактика онкологических заболеваний» среди учреждений здравоохранения области проходил конкурс на лучшую организацию и проведение мероприятий по профилактике онкозаболеваний.

Организатор конкурса - БУЗ ВО «Вологодский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

По итогам конкурса - коллектив БУЗ ВО «Верховажская ЦРБ» занял **первое место**.

Благодарим за содействие в проведении мероприятий Управление образования Верховажского муниципального округа, образовательные школы, филиал Тотемского политехнического колледжа, общественное молодёжное объединение "Верховажские волонтеры", редакцию районной газеты "Верховажский вестник", Центр занятости населения (женский клуб "Шанс"), клуб "Ветеран" (Нижнекулойское сельское поселение). Сохраним здоровье вместе!



Награды, поощрения

За добросовестный труд и заслуги в деле охраны здоровья населения Верховажского района Ольга Николаевна Томилова награждена:

- Почетной грамотой главного врача Верховажской районной больницы (17.06.2005)
- Почетной грамотой Главы Верховажского муниципального района (17.06.2009)
- Почетной грамотой департамента здравоохранения Вологодской области (04.10.2013)
- Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации (02.12.2020г)

Поощрена:

- Благодарностью Министра здравоохранения (03.10.2017г.)
- Благодарностями БУЗ ВО «Вологодский областной центр медицинской профилактики» (2009г., 2011г., 2017г.)
- Благодарностью БУСО ВО «КЦСОН Верховажского района» (2020г.)

- Благодарностью Управления образования Верховажского муниципального района (2019г.)

За активную гражданскую позицию отмечена:

- Благодарственным письмом главы Верховажского муниципального района (2015 год)
- Благодарственными письмами Вологодского регионального отделения партии «Единая Россия» (2016г., 2022г.)
- Почетной грамотой Вологодского регионального отделения общественно-государственной организации «Союз женщин России» (2018г., 2022г.)
- Благодарственным письмом Губернатора Вологодской области (2024г.)

