

# **Бросай курить, вставай на лыжи! (Борьба с курением на Ямале, как основным фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний)**

## **Проект в номинации**

Стратегические решения по охране здоровья населения

## **Организация**

ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинский профилактики»

## **Участники проекта**

### **Половодова Наталья Сергеевна**

Заместитель главного врача

Надым

ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

---

Проект направлен на борьбу с самой распространенной пагубной привычкой-курением. Основная цель показать все негативные стороны этой вредной привычки, мотивировать к отказу от курения, а также информировать и поддержать лиц, готовых расстаться с курением навсегда.

## **Описание проекта**

### **Описание проблемы**

Ямал во многих аспектах является чрезвычайно специфичным регионом с жесткими климатическими условиями. Именно в этих экстремальных условиях приходится не только жить, но и трудиться жителям региона. При чем, многим на открытом воздухе. Потому табакокурение прочно вошло в жизнь населения, стало атрибутом для согрева, коммуникации, с давних времен стало неизменным спутником коренных жителей Крайнего Севера, многие из которых курят с раннего возраста, больше, чем курение, распространена еще у них привычка жевать табак, закладывая за губу, сохранившаяся до сегодняшних дней. Этим способом «успокоения» пользуются и женщины. Если говорить о пришлом населении, на Ямале много рабочих профессий, водителей, бурильщиков, многие курят, но учитывая, что ведущим предприятием является Газпром, а на территории месторождений категорически запрещается курить, поэтому кто-то благодаря этим ограничениям – бросает. Несмотря на то, что все структуры

профилактики региона на постоянной основе проводят антитабачную пропаганду, организована работа кабинетов медицинской помощи по отказу от курения, где каждый пятый курильщик, обратившийся за помощью, бросает курить, проблема курения и парения остается крайне актуальной. К сожалению, в настоящее время существует некая необъективность статистических данных по распространенности курения в регионах, и в целом по стране, одни данные противоречат другим. По данным финэкспертизы на Ямале курит 22% жителей. Однако, реальное число курящих и парящих больше.

### **Сроки, этапы и мероприятия проекта**

В январе 2021 года на Ямале дан старт региональному проекту «Бросай курить, вставай на лыжи!», направленному на борьбу с самой распространенной пагубной привычкой - курением [https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395\\_160...](https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395_160...). В проекте приняли участие все муниципальные образования ЯНАО. Основная цель проекта - мотивировать ямальцев к отказу от курения и помочь расстаться с этой пагубной привычкой. Специалисты всех профилактических структур региона, общественники, волонтеры-медики под руководством профилактологов ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинский профилактики» провели комплекс мероприятий, чтобы обратить внимание населения к проблеме курения и парения, показать все негативные стороны этой пагубной привычки, мотивировать к отказу от курения, а также информировать и поддержать тех лиц, которые готовы расстаться с этой вредной привычкой навсегда. Проект предусматривает различные направления: это и открытие кабинетов по отказу от курения во всех медицинских организациях региона, помощь специалистов по подбору индивидуального пути избавления от зависимости, тренинги с будущими мамами, обследование с особым акцентом на дыхательной и сердечно-сосудистой системах, которые страдают от курения и парения в первую очередь, проведение школ здоровья по отказу от курения, психологическая поддержка, профилактические встречи с подрастающим поколением, конкурсы детских рисунков, стихов и видеороликов, лозунгов против курения, массовые социально-профилактические акции, организована работа горячих линий по отказу от курения, чатов для общения и рекомендаций. Антитабачную пропаганду активно продвигаем посредством интернет-сообщества «Ямал – территория здоровья» и «Ямал здоров!», где размещается наиболее интересная и актуальная информация, интервью и советы авторитетных специалистов, регулярно проводятся различные опросы и тематические конкурсы, прямые эфиры. Разработано большое количество полиграфической продукции, в том числе, на ненецком языке.

Уникальным отдельным направлением проекта является флешмоб по мотивации к отказу от курения «Я свободен. Я больше не курю!». В нем принимают участие

бывшие ямальские курильщики, которые рассказывают, как и почему отказались от курения, что помогло им справиться с зависимостью, как долго они шли к своей цели и чем мотивировали себя, чтобы не сдаться. Сегодня их истории уже оказались близки многим землякам и послужили добрым примером к отказу от курения и парения [https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395\\_194...](https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395_194...) . Участники проекта, отказавшиеся от курения и поделившиеся яркой мотивирующей историей своего отказа от этой пагубной привычки (через СМИ, официальное сообщество), получили ценные призы, главные из которых лыжи. Нами издана книга с историями бывших ямальских курильщиков, которая востребована в кабинетах по отказу от курения <https://yamalcmp.yanao.ru/activity/8998/> Проект реализован в 2021 году, сегодня продолжается, широко освещался и продолжает освещаться в СМИ, в интернет-сообществе.

### **Целевая аудитория проекта:**

Дети дошкольного и школьного возраста, подростки, взрослое трудоспособное население, население старшего трудоспособного возраста.

Особое внимание в проекте уделено школьникам, особенно подросткам, поскольку дебют вредных привычек происходит именно в этом возрасте [https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395\\_205...](https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395_205...). Работа с подрастающим поколением проводится с использованием наглядных медицинских моделей. В арсенале чемодан с последствиями табакокурения, челюсть курильщика. В заключении мероприятия всегда на улице и проводится опыт с «курящей куклой», наглядно демонстрирующий количество смол, которые оседают в легких человека при выкуривании одной единственной сигареты, этот опыт всегда вызывает бурную негативную реакцию у подавляющего большинства слушателей к табакокурению.

Большое внимание в проекте уделено трудовым коллективам. На Ямале 100 предприятий внедряют корпоративные программы по укреплению общественного здоровья, из них 20% - программы по отказу от курения.

Коренным жителям всегда уделяется особое внимание. Так, во время открытых соревнований оленеводов в рамках профилактического обследования в «Автобусе здоровья» разъясняется о пагубном влиянии курения, во время проведения выездной вакцинации и ревакцинации от ковида, организованной в тундре для кочевого населения Ямала, для коренного населения работал чум здоровья, где проводились школы по отказу от курения [https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395\\_198...](https://vk.com/takzdorovoyamal?w=wall-56614395_198...)

### **Стоимость реализации проекта**

1000 000,00 руб.

**Источники финансирования проекта:** финансирование всех медицинских организаций, подведомственные департаменту здравоохранения ЯНАО происходило из регионального бюджета, также на реализацию проекта получена субсидия для некоммерческих медицинских организаций ЯНАО (РОО ЯНАО «Общество специалистов профилактической медицины»).

Изготовление полиграфической и сувенирной продукции (анкеты для определения степени никотиновой зависимости и степени мотивации к отказу от курения, баннеры, листовки, буклеты, магниты, наклейки в лифты, подъезды, плакаты, закладки, в том числе, на ненецком языке) которая распространяется в ходе социально- профилактических акций, школ здоровья, очного обучения целевой аудитории проекта; книга «Бросай курить, вставай на лыжи» - это сборник историй отказа от курения бывших ямальских курильщиков (написание, оформление и печать).

Приобретение оборудования:

- Учебные наглядные модели «Последствия потребления табака» (чемодан), «Челюсть курильщика», кукла-манекен, наглядно показывающая сколько смол оседает в легких человека после выкуривания одной сигареты.

**Квалифицированные кадры: врачи-психиатры, наркологи, терапевты, врачи по медицинской профилактике, психологи.**

**Информационная поддержка: СМИ, интернет-сообщества, сайт.**

Приобретение спортивного снаряжения:

- Комплект лыж (лыжи, ботинки, лыжные палки).

**Качественный и количественный результат:**

В 2023 году Государственному бюджетному учреждению здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр общественного здоровья и медицинский профилактики» исполняется 10 лет. Не смотря на небольшой возраст, центр входит в тройку лучших центров России (по итогам Всероссийского конкурса, проводимого НМИЦ профилактической медицины МЗ РФ). Благодаря неустанному труду ямальских профилактикологов за последние 10 лет число курящих людей в регионе снизилось на 15%.

По итогам реализации проекта в 2021 году прошли обучение по отказу от курения в кабинетах по отказу от курения медорганизаций ЯНАО - 3029 человек, из них отказались от курения 367 человек.

Во время выездной вакцинации от ковида от курения отказались три тундровика.

Благодаря реализации проекта на Ямале увеличилось количество человек, обученных основам здорового образа жизни, последствиям курения (парения) и мерам профилактики неинфекционных заболеваний.

Консультациями профильных специалистов при звонке на «горячие линии по отказу от курения» - воспользовалось более 300 ямальцев.

Онлайн консультирование психологами в вопросах по отказу от курения потребовалось более чем 100 ямальцам.

Всего в 2021 прошло 325 школ здоровья по отказу от курения (1601 участник).

Тренинги с будущими мамами посетили более 1500 мамочек (2021г).

Профилактические встречи со школьниками - а это беседы, лекции, семинары, встречи, направленные на просвещение молодежи о вреде курения, прошли во всех муниципалитетах. Это 764 мероприятия с охватом 20483 человека в возрасте до 18 лет (2021г).

В рамках проекта прошли массовые социально-профилактические акции - это более 400 мероприятий, которые охватили 45 тыс. участников.

Мероприятия проекта широко освещались в муниципальных и региональных СМИ, на официальных страницах медицинских организаций Ямала и в сообществе «Ямал - территория здоровья!» в социальной сети в контакте. За 2021 год специалисты медицинских организаций ЯНАО приняли участие с освещением вопросов о вреде курения в 79 телевизионной программах, в 37 радиопередачах, в прессе опубликовано 88 статей, на сайтах учреждений размещено 469 публикаций, число просмотров более 150 тысяч.

Издана книга с историями ямальцев, отказавшихся от курения.