

# **Формирование системы ответственного отношения к здоровью и мотивации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, населения Калининского района Санкт-Петербурга**

## **Проект в номинации**

Системные решения в здравоохранении

## **Организация**

АДМИНИСТРАЦИЯ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

## **Участники проекта**

### **Силиди Илья Юрьевич**

Начальник отдела здравоохранения

Санкт-Петербург

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

---

Проект направлен на увеличение охвата населения профосмотрами и диспансеризаций; проведение мероприятий по снижению употребления алкоголя, табака, по формированию культуры здорового питания и повышению уровня физической активности населения, в том числе путем информационно-коммуникационной кампании

## **Описание проекта**

### **Описание проблемы**

В современных демографических условиях вопрос сохранения здоровья населения является одним из наиболее актуальных. Основным фактором риска, влияющим на здоровье человека, является образ жизни (50-55%). Рост показателей смертности на 1,43% в 2019 г, высокий процент курящих 20,8%, менее 20% граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, низкий уровень информированности населения о ЗОЖ (менее 50%), отсутствие единой межсекторальной профилактической среды и системного подхода при обеспечении мероприятий по укреплению общественного здоровья способствовали принятию решения о необходимости разработки и реализации данного проекта.

## **Цели и задачи проекта**

Цели: сохранение здоровья населения, физического благополучия людей, повышение качества и продолжительности жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Анализ существующей инфраструктуры общественного здоровья, увеличение охвата населения ПМО и диспансеризацией с целью выявления и коррекции факторов риска основных хронических неинфекционных заболеваний;
2. Проведение мероприятий по стимулированию отказа от потребления табака и алкоголя;
3. Повышение уровня физической активности и приверженность правильному питанию;
4. Мотивирование граждан к ведению ЗОЖ посредством проведения информационно-коммуникационной кампании;
5. Развитие механизма межведомственного взаимодействия для достижения поставленной цели.

## **Этапы реализации**

К реализации проекта приступили в 2020 г: разработали и приняли документы, регламентирующие разработку Программы, согласовали мероприятия, а с 2021 г разработанную и утвержденную главой администрации района Программу «Укрепление общественного здоровья, формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек населения Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2024 годы» успешно претворяем в жизнь.

Для **повышения информированности населения** по вопросам здорового образа жизни, например, только в 2023 г провели 6610 мероприятий (просветительские беседы, лекции, конференции, круглые столы, тренинги, консультации) с количеством участников 106170 человек. Посредством проведения информационно-коммуникационной кампании в 2023 г оформили 212 стендов, разместили 112 баннеров, распространили 50450 экз. рекламной профилактической печатной продукции (газеты, буклеты, памятки), продемонстрировали 27 видеороликов/фильмов, разместили 31 статью в официальных печатных изданиях муниципальных образований района и 684

статьи и постов в 44 группах в социальной сети ВКонтакте и на 34 официальных сайтах учреждений здравоохранения, образования, физкультуры и спорта, культуры и социального обслуживания населения, подведомственных администрации района, муниципальных образований района. На этих официальных интернет-ресурсах также опубликовывали материалы, подготовленные и предоставленные СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» и с сайта «Здоровая Россия». Благодаря проведенной работе, охват профилактическими мероприятиями (диспансеризация и ПМО) взрослого населения района увеличен по сравнению с 2020 г в 1,2 раза, что составляет 60,9% определенных групп взрослого населения района против 50,2% в 2020 г.

У прошедших диспансеризацию и ПМО граждан в 2023 г по сравнению с 2020 г снизились выявленные факторы риска. Для коррекции ФР всем пациентам кроме медикаментозного лечения и профилактики, дали рекомендации по ведению ЗОЖ, а также рекомендации по посещению занятий в школах здоровья, организованных в Центрах здоровья и кабинетах профилактики. **Организована работа 22 школ здоровья:** ишемической болезни сердца, здорового образа жизни, бронхиальной астмы, отказа от табакокурения, борьбы с ожирением, сахарного диабета и его последствий, профилактика заболеваний суставов, артериальной гипертензии, исправления нарушений в питании, сохранения памяти, школа пожилого возраста, в которых в 2023 г обучили 2012 человек. Всего за период реализации программы обучили основам здорового образа жизни 12030 жителей района.

**Для улучшения доступности и качества оказания социально-медицинских услуг** гражданам, решили проблему записи на прием к врачу и наличия очередей в городских поликлиниках, подведомственных администрации района, организовали работу врачей-терапевтов и врачей-специалистов по выходным дням (суббота и воскресенье) с 09.00 до 15.00, что дало возможность жителям посетить врача в удобное для них время. В связи с организацией дежурств в выходные дни в «журнале отложенной записи» поликлиник ликвидировали очередь к специалистам.

В целях обеспечения максимальной возможности обращений жителей района по телефону во всех поликлиниках района организовали дополнительные телефоны «горячих линий» для обращения граждан. В учреждениях здравоохранения, подведомственных администрации, подключили виртуальные контактные Колл-центры с использованием IP-телефонии. Организовали работу городской службы «122» для обращения граждан для вызова врача на дом.

Для увеличения доступности получения специализированной онкологической помощи в Центре амбулаторной онкологической помощи Калининского района

приняли следующие меры: достигли 100% укомплектованности штатов врачами-онкологами; организовали дежурства врачей-терапевтов и врачей-онкологов по субботам; открыли кабинет доврачебной онкологической помощи.

С целью соблюдения критериев приближенности и доступности медицинской помощи во всех поликлиниках района открыли Центры врачей общей практики.

Для **борьбы с вредными привычками** кроме проведенных бесед и лекций, личных консультирования регулярно проводятся профилактические молодежные акции, тренинги, мастер-классы, брейн-ринги (в 2023 г проведено 537 мероприятий с охватом 15654 человек).

Для внедрения системного подхода при обеспечении мероприятий по укреплению общественного здоровья **на постоянной основе проводили мероприятия**, в том числе и согласно плану проведения региональных тематических еженедельных мероприятий по профилактике ХНИЗ и поддержке здорового образа жизни, а **с целью повышения уровня физической активности** организовали и провели только в 2023 г 9107 мероприятий (спартакиады, турниры, спортивные игры, забеги/эстафеты, мастер-классы, занятия) с участием 119695 человек. Таким образом, снизилась гиподинамия и возросла физическая активность до 38% населения района (посещают спортивные секции, бассейн, фитнес-центры).

В муниципальных образованиях района разработали и обустроили три **маршрута для дозированной ходьбы**. Схема маршрутов и их протяженность обозначены на специальном информационном стенде. Жители, следуя по указателю с номером выбранного ими маршрута, могут заниматься дозированной ходьбой. Данный вид физической нагрузки способствует укреплению здоровья подходит для всех возрастных групп населения. На территории района **оборудовали 94 внутри дворовые спортивные площадки** для занятий физической культурой и спортом для населения всех возрастных категорий.

Большое внимание уделили **формированию движения за здоровый образ жизни на предприятиях** района: в 16 трудовых коллективах внедрена производственная гимнастика (трудовые коллективы района приняли участие во Всероссийском проекте по поддержке физической активности работающего населения страны - «Гимнастика в кармане»), подключены мобильные приложения на личные коммуникаторы сотрудников для соревнований по физической активности, введен запрет курения в зданиях, для работников предоставляется возможность проведения физкультурминутки во время перерывов в работе (интерактивные перерывы), выдаются памятки физических упражнений

для снятия усталости, напряженности и упражнения для глаз (при работе на компьютере) «Зрительная гимнастика для глаз», «Гимнастика при работе за компьютером». Открыты кабинеты/комнаты психологической разгрузки для сохранения психологического здоровья в коллективе. С целью профилактики развития ХНИЗ и пропаганды ЗОЖ развивается корпоративный спорт. Администрация, а также подведомственные ей учреждения, предприятия и организации района принимают активное участие в спортивных мероприятиях, проводимых отделом по физической культуре и спорту, а также в Спартакиадах органов государственной власти Санкт-Петербурга и Спартакиадах производственных коллективов – вовлечены 19 трудовых коллективов. Организовано системное информирование работников предприятий (организаций), расположенных на территории района, о необходимости прохождения профилактических медицинских осмотров, о вреде активного и пассивного потребления табака, употребления алкоголя и о способах их преодоления, о пользе физической активности, рационального питания.

Для создания **единой «межсекторальной» профилактической среды** организовали взаимодействие со всеми структурными подразделениями администрации, муниципальными образованиями района и частью предприятий и организаций, расположенных на территории района, что нашло отражение в мероприятиях, проведенных в районе с целью мотивации жителей к ведению здорового образа жизни и ответственному отношению к своему здоровью. При проведении массовых мероприятий использовали уличные акции, флэш-мобы, тренинги, массовые спортивные мероприятия, например, в 2023 г муниципальные образования района провели 63 массовых спортивных мероприятия: праздников, марафонов, забегов, спартакиад с участием 9800 жителей.

## **Заключение**

В настоящее время проект не завершен, планируется не только продолжение реализации программы, но и ее развитие: планируются работы по продвижению внедрения на предприятиях и организациях корпоративных программ укрепления общественного здоровья, особое внимание будет уделено приверженности людей с ограниченными возможностями здоровья к ведению здорового образа жизни; продолжится работа по обустройству маршрутов для дозированной ходьбы, создание велодорожек, оборудование спортивных площадок.