

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «Ориентиры ЗОЖ - территория медицинских работников»

Проект в номинации

Общественные проекты: создаем информационное пространство отрасли

Организация

СПБ ГБУ ДПО "ЦПО СМП"

Участники проекта

Регентова Елена Сергеевна

Директор

Санкт-Петербург

СПБ ГБУ ДПО "ЦПО СМП"

Смирнова Анна Леонидовна

Заведующий методическим отделом

Санкт-Петербург

СПБ ГБУ ДПО "ЦПО СМП"

Инновационный, образовательно-развивающий, бесплатный проект для медицинских специалистов, направленный на повышение осведомленности и приверженности к здоровому образу жизни, а также улучшения качества профессиональной деятельности.

Описание проекта

Проект Центра разработан с целью улучшения качества жизни медицинских специалистов, формирования культуры общественного здоровья, ответственного к нему отношения и реализован в рамках Национальных проектов «Здоровье», «Демография», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», Региональной программы «Укрепление общественного здоровья населения Санкт-Петербурга на 2020-2024 годы». Работа авторского плана, носит инновационный, практикоориентированный характер, направлена на повышение осведомленности, мотивации и приверженности к здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ), укрепления собственного здоровья, сохранения активности, трудоспособности медицинских работников, способствует развитию умений передавать свой опыт,

формулировать рекомендации, грамотно консультировать, сопровождая пациентов на пути выстраивания индивидуальной траектории здоровой модели жизни.

Актуальность проекта обусловлена необходимостью пропаганды ЗОЖ среди медицинских работников и развитии у них устойчивой потребности в соблюдении простых правил гигиены, регулярного применения профилактической, оздоравливающей системы для повышения качества их жизни, профессиональной активности, эффективности и трудоспособности.

Цель: способствовать формированию приверженности медицинских работников к ЗОЖ, содействовать улучшению качества жизни специалистов, их профессиональному росту за счет участия в непрерывном образовании, самообразования, стимулирования мотивации, совершенствования общих и профессиональных компетенций в области профилактической медицины, общественного здоровья.

Задачи: повысить осведомленность медицинских специалистов по вопросам формирования системы ЗОЖ и информировать о новых моделях профилактики заболеваемости; мотивировать медицинских работников к ведению ЗОЖ посредством информационно-коммуникативной кампании; внедрить корпоративные программы с практическим компонентом по укреплению здоровья в трудовых и социальных условиях; осуществить консультативное сопровождение медицинских работников через службу психологической поддержки; развить у медицинских специалистов способности обучать, давать рекомендации, обеспечивать безопасность, грамотно оказывать помощь и поддерживать пациентов на пути формирования здоровой модели их жизни.

Пути реализации: внедрение проекта и его адаптация в практику проходила через интеграцию образования во все сферы жизнедеятельности медицинских специалистов при помощи создания уникальной площадки взаимодействия в условиях формирования по индивидуальной траектории системы ЗОЖ в определенной среде. *Образовательная* - информационно-разъяснительная и образовательная деятельность; просветительская работа для самообразования и самообучения. *Научно-исследовательская* - оценка психологического и физического благополучия, профессиональных деформаций, приверженности к ЗОЖ у медицинских специалистов. *Социально-психологическая* - разработка инновационных материалов и его тиражирование. *Консультативная поддержка* - специализированная помощь медицинским работникам.

Масштаб/контингент: в проекте приняли участие >7000 медицинских специалистов разнопрофильных организаций регионального, федерального значения и международного уровня.

Достижения в рамках проекта: реализовано 20 образовательных мероприятий: *семинары* по профилактике эмоционального выгорания, профессионального стресса, разрешения конфликтов, повышения эффективности общения в медицинской среде, *вебинары* по направлениям - школа здоровья, организация и обеспечение безопасной среды в медицинских учреждениях, *научно - практическая конференция* «Медицинские принципы и культура ЗОЖ медицинских работников» совместно с СПб РОО МФ «Призвание», *круглые столы* по иммунопрофилактике, *мастер-классы* по физической активности. Участниками мероприятий стали >3000 медицинских работников, выступило 63 спикера, опубликованы 4 *статьи*, 10 тезисов в печатных и интернет изданиях по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний, наркомании, курения, диагностики и коррекции профессионального выгорания среди медицинских работников. Разработаны и выпущены *буклеты* по правильному питанию, физической активности, личной гигиене, борьбе со стрессом, курением, алкоголизмом, поддержанию иммунитета и соблюдению режима дня. Организован *научный проект* - «Медики за ЗОЖ», проведена объемная исследовательская работа среди >4000 медицинских специалистов, сформированы рекомендации по пропаганде ЗОЖ. Полученные результаты апробированы, внедрены в образовательный процесс Центра для популяризации и массового тиражирования. В 2024г. осуществлена *научная работа* по направлению «Синдром эмоционального выгорания» и опубликована в сборнике III Всероссийского научного конгресса с международным участием «Педагогика и психология в медицине: проблемы образования и воспитания - вопросы и обсуждение». Оформлены *практические пособия* «Психологическое благополучие медицинских работников». Материалы отмечены сертификатом на конкурсе «Премия Ассоциации РОСМЕДОБР в области образования - 2024». В 2025г. анализ результатов исследований представлен на Республиканской конференции «Современная медицина и фармация: традиции, инновации, перспективы» в Витебском ГМК им.акад.И.П.Антонова (Беларусь).

Социальный аспект: в 2023г. проведена *акция* - флешмоб «Мы за здоровое сердце» под лозунгом «Сердце для жизни» - распространение флаеров по болезням сердца, факторам риска, значимости прохождения своевременной диспансеризации, регулярности медицинского наблюдения и профилактических мер по защите от сердечно-сосудистых заболеваний, информирования по культуре здоровья, навыкам борьбы со стрессом, приемам сохранения ЗОЖ. Участниками мероприятия стали 550 человек. В 2024г. в рамках Недели безопасности пациента проведен «*Диктант здоровья*» среди 300 медицинских работников по принципам ЗОЖ. Реализованы *фото/видеоконтент* при участии медицинских сестер по качественным характеристикам ЗОЖ. Запущен *инновационный проект* «Медицинская студия» с рубрикой «На приеме у врача»

для обмена опытом специалистов разного профиля по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний у медицинских работников. Разработаны и запущены прогрессивные проекты: «МОСТ» (медицина-образование-социум-технологии) для профессионального общения, совершенствования коммуникативных компетенций; «Разговор о важном со специалистом» по психологической безопасности у медицинских работников. Созданы *информационные карточки на Интернет-ресурсах* по популяризации бережного отношения к своему здоровью, рационального питания, занятий спортом, предупреждения депрессии на рабочем месте. Разработаны *рекомендации* по социально-психологической помощи, корректировке психического состояния медицинских работников для использования в профессиональной деятельности. Волонтерским движением преподавателей Центра (врачей, психологов) организованы: *служба помощи и психологической поддержки медицинских специалистов*. Проведено 5274 консультаций, 40 тренингов с помощью различных мессенджеров, очных бесед в индивидуальном и групповом формате, оказана психологическая помощь 4328 обратившимся, коррекционная поддержка 3984 медицинских работникам.

Экономический аспект: высокая *рентабельность* проекта достигнута за счет незначительных материальных вложений и расходов на реализацию (технические средства, интернет-платформы, расходные материалы приобретены благодаря материальным средствам Центра). На безвозмездной основе привлечен в работу *человеческий ресурс* при личной заинтересованности. Проект получил *широкое распространение* при минимальных затратах. *Экономическая выгода и прибыль* от внедрения инноваций проекта - направлены на результат качества жизни, здоровье специалистов, развитие профессиональных качеств, эффективность труда.

Креативные и технологические решения: *доступность и масштаб охвата аудитории* при высокой оперативности и производительности интернет-платформ, компьютеризированные системы и специальные программы позволили произвести оценку диагностических исследований в кратчайшие сроки. *Универсализация разработанных программ* указали на ценность проекта. Демонстрационные материалы позволили увлечь публику без возрастных ограничений. *Достижения конкретной цели* стало возможным за счет проведенных исследований, корректировки результатов проекта, разработки методических пособий и рекомендаций с учетом обратной связи.

Инновационность/уникальность: формирование индивидуальных и общих рекомендаций по коррекции образа жизни, здоровья, профилактики заболеваемости, оформление учебно-методических, информационных, публичных материалов, пропагандирующих ЗОЖ среди медицинских работников

с помощью очных и онлайн ресурсов.

Результативность: оценка результатов, проведенных исследований, помогла выявить влияние отрицательных факторов на все жизненные процессы медицинских работников, формирование у них негативных пристрастий и значительное снижение показателей здоровья на фоне роста эмоционального напряжения, отсутствия чувства безопасности, стабильности, снижения приверженности здоровым навыкам, что в свою очередь ухудшает качество предоставления медицинских услуг пациентам. Полученные показатели выявили острую необходимость в психологической помощи и поддержке специалистами, экстренное информирование и всяческое содействие в развитии полезных привычек, популяризации и пропаганде ЗОЖ среди медицинских работников, обеспечение оптимальных условий труда со стороны работодателей и проведение публичных образовательных мероприятий. Проект дал положительные отклики и стал пользоваться спросом, поспособствовал мотивации больше уделять внимание собственному здоровью, разрабатывать профилактические программы обучения, информационные материалы, проведению открытых дискуссий на важные темы, разработку и проведение дополнительных курсов по здоровому образу жизни для медицинских работников.

Проект - https://cpksmo.ru/index_zog.php