

# **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](https://cpksmo.ru/index_zog.php)