



ЯМАЛ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!

**Номинация: «Межведомственный проект по профилактике
неинфекционных заболеваний и формированию
здорового образа жизни»**



Цель Проекта «Ямал-территория здоровья!»

● **уменьшение распространенности неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, снижение смертности от управляемых причин среди населения Ямало-Ненецкого автономного округа**

Задачи Проекта

● **повысить уровень информированности о принципах здорового образа жизни, основных факторах риска и мерах профилактики неинфекционных заболеваний**

● **способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих**

● **организовать межведомственное взаимодействие по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний на территории ЯНАО**

● **обеспечить реализацию в муниципалитетах ЯНАО мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, создание условий для ведения здорового образа жизни**



География Проекта - территория Ямало-Ненецкого автономного округа



Целевая аудитория Проекта – население ЯНАО

Мужчины



Женщины



Коренное население ЯНАО



Дети и подростки



Молодежь и студенты



Граждане пожилого возраста





Методологии реализации Проекта

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Индивидуальная профилактическая работа с населением (беседы, консультации)

Групповая профилактическая работа с населением (интернет-конференции, круглые столы, квесты, игры, обучение по методике «равный-равному», дискуссионные клубы)

Популяционная профилактическая работа с населением (акции, информационная работа в СМИ и сети интернет, социологические опросы)

Организация и проведение профилактического обследования населения (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры, выездная работа «Мобильного центра здоровья»)

Обучение специалистов медицинских организаций (выездные семинары-совещания, съезды врачей, конференции, ВКС-семинары)





Алгоритм профилактики НИЗ среди населения ЯНАО

**выездное обследование населения специалистами
ГБУЗ ЯНАО «ЦМП»**



анализ, определение факторов риска, ранжирование на группы



разработка информационно-аналитических материалов



проведение тематических школ здоровья по профилактике заболеваний (ССЗ, болезней органов дыхания, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата)



создание здоровьесберегающего пространства и условий для ЗОЖ с привлечением административного ресурса



**проведение проспективного исследования в динамике
через 1 год**



Структура службы медицинской профилактики в ЯНАО



Координационный совет по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний (утвержден Постановлением Правительства ЯНАО от 14 февраля 2014 года № 91-П)



С 2016 г. работают Координационные советы по ЗОЖ во всех муниципальных образованиях ЯНАО

В 2017 году проведен Конкурс «Ямал – территория здоровья» на лучший муниципальный межведомственный проект, направленный на формирование ЗОЖ



Координационный совет по ЗОЖ ЯНАО

Заместитель Губернатора ЯНАО



Департамент по делам коренных малочисленных народов Севера ЯНАО



Департамент культуры ЯНАО



Департамент по физической культуре и спорту ЯНАО



Департамент социальной защиты населения ЯНАО



Департамент здравоохранения ЯНАО



Департамент агропромышленного комплекса, торговли и продовольствия ЯНАО



Департамент образования ЯНАО



Департамент молодежной политики и туризма ЯНАО



Департамент внутренней политики ЯНАО



Окружной центр медицинской профилактики



Первичное звено здравоохранения ЯНАО (в т. ч. ОМП/КМП, ЦЗ)



Информационная справка о Координационном совете по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний в ЯНАО



В Ямало-Ненецком автономном округе в рамках проведения масштабной информационно-коммуникационной кампании, направленной на формирование здорового образа жизни и с целью применения межведомственного подхода к популяционной профилактике неинфекционных заболеваний, по инициативе ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики» создан Координационный совет по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактики заболеваний (далее - Координационный совет) во главе с заместителем Губернатора ЯНАО, разработана соответствующая региональная программа, в рамках которой широко реализуются социально-профилактические и информационно-оздоровительные мероприятия.



**Департамент
здравоохранения
ЯНАО**

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Центр
медицинской
профилактики**

Департамент образования

дополнительные занятия физической культурой; динамические паузы и активные перемены; уроки здоровья в образовательных организациях; совместные профилактические акции; профориентационные мероприятия; конкурсы (рисунков, стихов о ЗОЖ); совместные научные конференции для школьников и студентов; оздоровительные лагеря во время каникул для детей, в том числе коренного населения; совместные образовательные проекты по ЗОЖ



**Департамент
агропромышленного
комплекса, торговли
и продовольствия**

открытие магазинов, кафе, столовых и иных объектов здорового питания; организация в магазинах полок и меню здорового питания; размещение в торговых объектах информационных стендов профилактической направленности и демонстрирующих навыки здорового питания; контроль за оборотом алкогольной и табачной продукции



**Департамент
внутренней политики**

реализация совместного медиаплана; создание постоянных рубрик в газетах, журналах и на телевидении; трансляция социальной рекламы и видеороликов о ЗОЖ; информационно-коммуникационные кампании в СМИ; мониторинг социальных сетей; реализация совместных телепроектов



Департамент
здравоохранения
ЯНАО

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Центр
медицинской
профилактики

Департамент культуры

совместное проведение культурно-массовых мероприятий, например, проведение обследований посетителей эстрадно-концертных площадок; информирование граждан о ЗОЖ и профилактике заболеваний в клубах, музеях, библиотеках



Департамент социальной защиты

осуществление профилактической работы с малообеспеченным населением, детьми-сиротами; детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации; пожилыми людьми; гражданами с ограниченными возможностями здоровья



Департамент
здравоохранения
ЯНАО

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Центр
медицинской
профилактики

Департамент
молодежной политики

привлечение волонтеров на социально-профилактические акции; организация и проведение флешмобов, дебатов, квестов, тренингов и обучающих семинаров для подростков и молодежи



Департамент
физкультуры и спорта

открытие спортивных комплексов, клубов, секций и иных объектов; совместное проведение городских зарядок, массовых катаний на лыжах и коньках, марафонов и других публичных акций



Департамент по делам
коренных малочисленных
народов Севера

подготовка информационных материалов о ЗОЖ на ненецком языке, привлечение коренных жителей Крайнего Севера (на традиционных соревнованиях оленеводов) к прохождению профилактических обследований, содействие при выездах в национальные села



Департамент
здравоохранения
ЯНАО

КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Центр
медицинской
профилактики

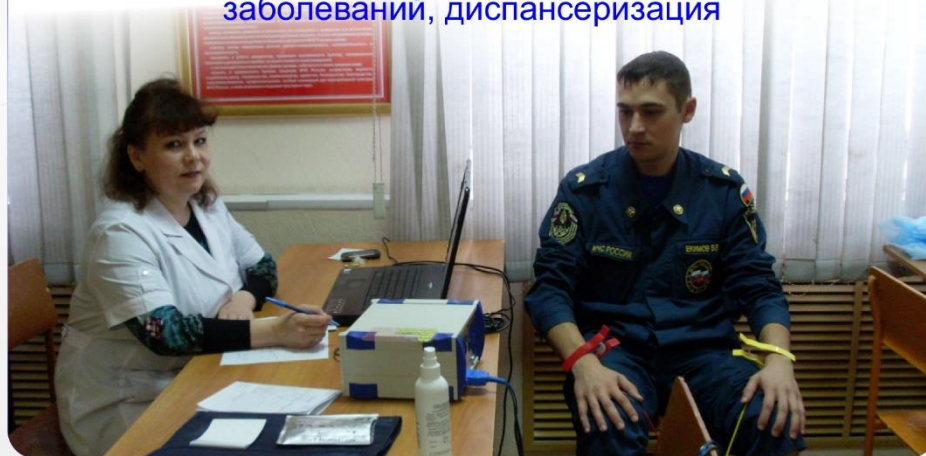
Общественные организации

проведение совместных социально-профилактических акций и мероприятий для различных групп населения; реализация совместных проектов; проведение социологических опросов, изучение общественного мнения



Представители крупных предприятий топливно-энергетического комплекса и другие работодатели

создание здоровьесберегающей среды на предприятиях, в том числе для лиц вахтового труда; развитие профилактики на предприятии (производственной профилактики), разработка и внедрение программ оздоровления и предупреждения профессиональных заболеваний, диспансеризация





Социально-профилактические межведомственные акции

«Сердце для жизни» (Всемирный день сердца)

«Вместе против рака!» (Всемирный день борьбы с онкологическими заболеваниями)

«Будь здоров, тундровик!» (День оленеводов)

«Коньки от стресса», «Движение – жизнь!» (День здоровья)

«Подари здоровье, ветеранам!» (День Победы в ВОВ)

«Бирюзовая лента» (Всемирный день без табака)

«Антинаркотический десант» (Международный день борьбы с наркоманией)

«Трезвость – норма жизни!» (Всероссийский день трезвости)

«Стоп, инсульт!» (Всемирный день борьбы с инсультом)

«Время развеять дым!» (День отказа от курения)

«Жизнь прекрасна, когда безопасна!» (Всемирный день борьбы со СПИДом)



Социально-профилактические проектные инициативы, реализованные за 2017 год

Проориентационный проект

«В медицину я пойду – пусть меня научат!»

Информационно-оздоровительный проект
«Здоровая улыбка - ямальским детям!»

Проект для населения старшего возраста

«Пусть осень жизни будет золотой!»

Информационно-коммуникационный интернет-проект
в официальном сообществе

«Ямал – территория здоровья!» в социальных сетях

Социально-профилактический интернет-проект
взаимопомощи

«Я свободен! Я больше не курю!»

Социально-профилактический интернет-проект
взаимопомощи

«Я свободен! Я живу трезво!»

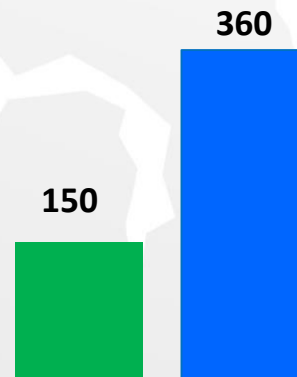




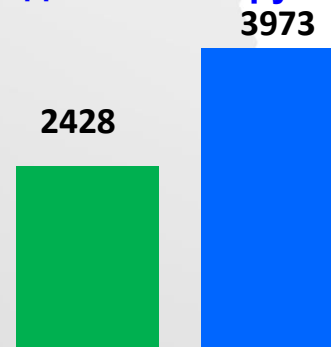
Информационно-коммуникационный интернет-проект в официальном сообществе «Ямал – территория здоровья!» в социальных сетях



Число просмотров (тыс. в год)



Число подписчиков групп (чел.)



■ 2016 ■ 2017



Динамика охвата аудитории в официальном интернет-сообществе «Ямал – территория здоровья!» в социальных сетях (2014-2017гг.)

Посещаемость Охват Активность Сообщения сообществ

На этом графике учитываются пользователи, просмотревшие записи сообщества на стене или в разделе Мои новости

Январь '14

по дням

по неделям

по месяцам



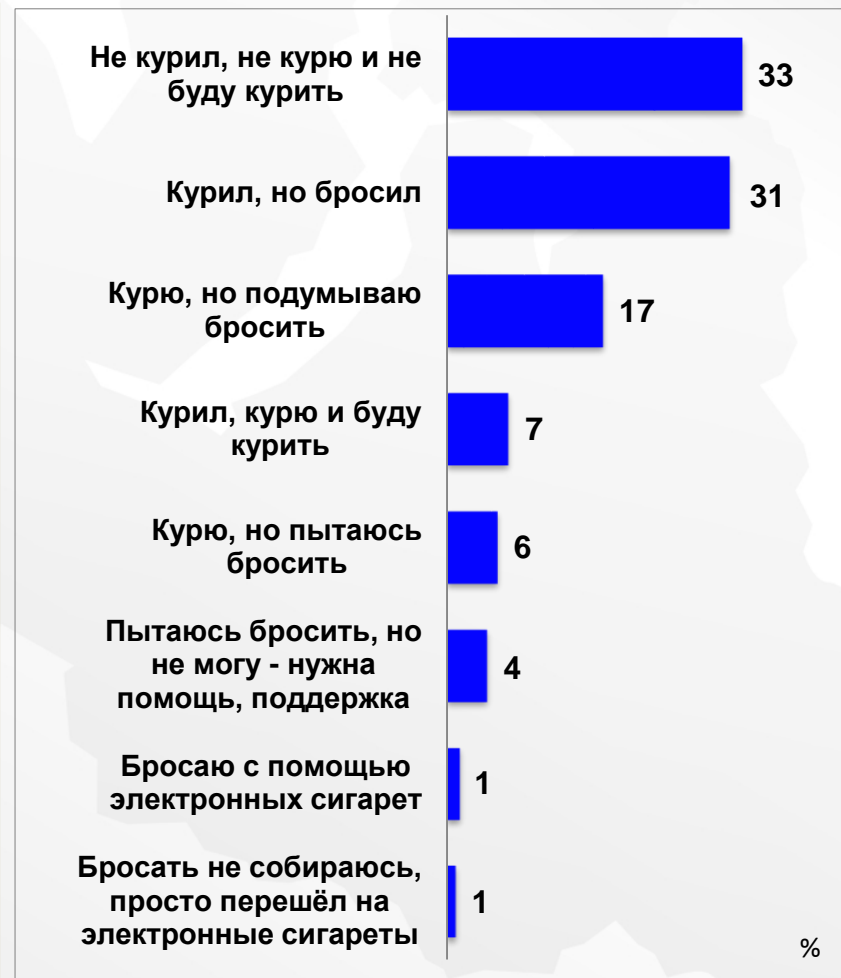


Социологические опросы в официальном интернет-сообществе

От каких из перечисленных факторов риска Вы хотели бы избавиться в первую очередь?

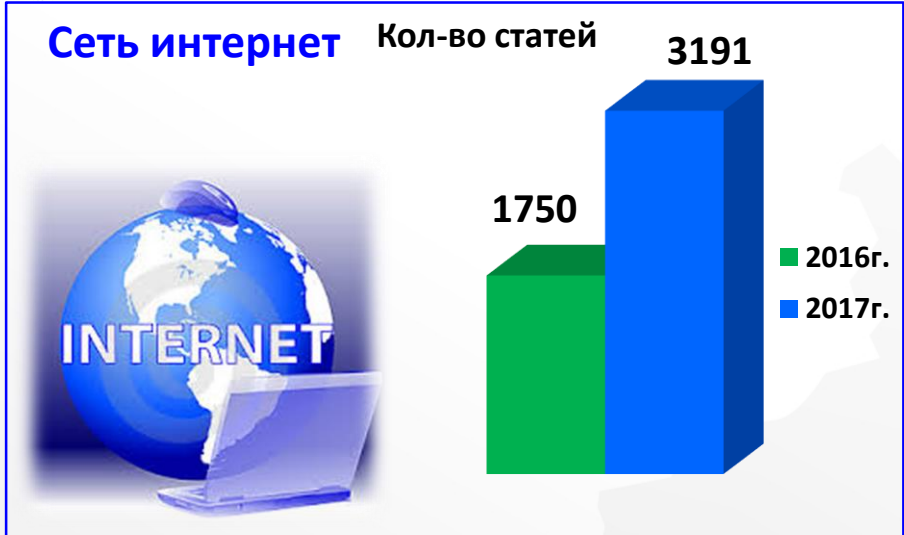


Ваше отношение к курению?

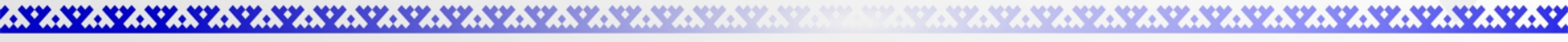




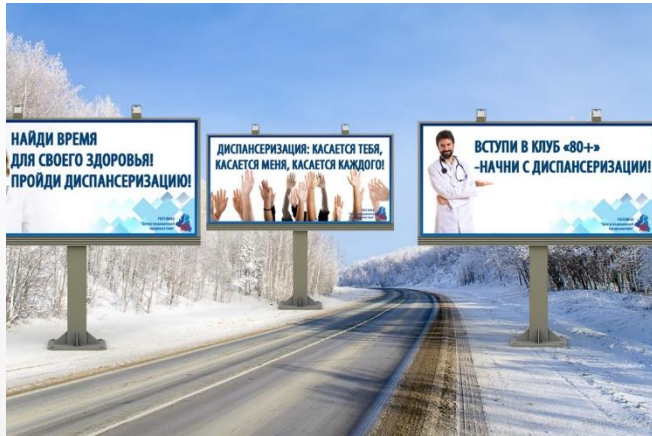
Результаты проведения информационной работы в рамках Проекта в динамике за 2016, 2017 гг.



Охват профилактическими мероприятиями Проекта в 2017 г. составил 63,0%



Наглядные средства информирования населения



Билборды

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЗАЧЕМ нужна ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

- ✓ выявить риск развития болезни как можно раньше
- ✓ увеличить продолжительность жизни
- ✓ сохранить и укрепить здоровье

КОГДА И КОМУ проходить диспансеризацию?

- ✓ **1 РАЗ В 3 ГОДА** - с 21 года работающим и неработающим гражданам, обучающимся образовательных организаций по очной форме
- ✓ **1 РАЗ В 2 ГОДА** - маммография женщинам в возрасте от 51 года до 69 лет; исследование кала на скрытую кровь - гражданам в возрасте от 49 до 73 лет
- ✓ **ЕЖЕГОДНО** - инвалидам и участникам боевых действий, ВОВ

ГДЕ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Обратитесь с **полисом ОМС** в медицинскую организацию по месту жительства, работы, учебы

Пройди диспансеризацию СЕГОДНЯ, чтобы БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗАВТРА!

www.yamalcmpr.ru | 3499) 53-32-40

ПРИХОДИТЕ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ! ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС БЕСПЛАТНО!

Каков перечень обязательных исследований (1 этапа диспансеризации)?

- Измерение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- Измерение артериального давления
- Измерение индекса массы тела
- Измерение внутриглазного давления
- Исследование кала на скрытую кровь
- Определение простат-специфического антигена*
- Маммография*
- Электрокардиография*
- Флюорография
- Антропометрия
- Измерение артериального давления
- Измерение уровня холестерина
- Измерение уровня глюкозы
- Измерение уровня сахара в крови
- Измерение уровня гемоглобина
- Измерение уровня гематокрита
- Измерение уровня гемоглобина
- Измерение уровня гематокрита

* - кратность исследований определяется полом и возрастом граждан

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

- ЖИРОВ** животного масла, сала, жареного мяса и птицы, жирные молочные продукты
- СЛАДОСТЕЙ** в сладких газированных напитках
- ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** менее 5 гр в сутки; не добавляйте готовые смеси, избегайте соевых продуктов
- АЛКОГОЛЯ** исключение или ограничение в сутки не более 50 мл крепкого алкоголя для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ** хлеб из муки грубого помола, кашица, гречка, рис, пшено, макароны
- ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ** 500 г в день и более
- РЫБА** жирных сортов, 2-3 раза в неделю
- БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, ГРИБЫ** фасоль, чечевица, перс, соевые продукты
- НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ** нежирное мясо и птица, молочные продукты
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА** для заправки салатов и приготовления пищи
- ЖИЗНЕНДИ** без газа (из напитков) не менее 1,5 л в день
- ЗАПЕКАНИЕ И ОТВАРИВАНИЕ** вместо жарки

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРИНЦИПУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, РАЗВИВАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ

Стенды, баннеры, плакаты

Электронные мониторы и табло

ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты – ВЕЙПИНГ.

ЧТО ВЫДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или глицерин) и ароматизатора, ингалируемого запаха дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры жидкости для курения делятся на четыре сорта табака, а также могут включать в себя синтетический никотин.

ННН (высокое), МЕДИUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВЕЙПИНГЕ НА САМОМ ДЕЛЕ

- Увеличивается кровянистость десен
- Хроническое всасывание никотина
- Правильно курить не исчезает, появляется зависимость от паров
- Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ
- Большое количество подделок
- Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для курения, может вызвать аллергию
- Формальдегид, выделяющийся при парении вызывает изменение структуры волос, повреждает головной мозг
- Ароматизатор раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей

В мире много 1,3 млрд курящих. Каждый 5,5 млн человек ЗАНИМЕТ от болезни, вызванной табакокурением.

ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

#ЯмалЗдоров

ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

- СИГАРЕТ **0**
- АЛКОГОЛЯ **0**
- ОВОЩЕЙ **5** ПОРЦИИ В ДЕНЬ
- ФРУКТОВ **5**
- РЕЛАКСАЦИИ **>10** МИНУТ В ДЕНЬ
- ПОЗИТИВА **>10**
- ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА **<25** КГ/М²
- ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М)²
- ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ **150** МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ

#ЯмалЗдоров

ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНДИКАТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

- САХАР (ГЛЮКОЗА) – 3,3-5,5 ммоль/л*
- ХОЛЕСТЕРИН до 5,0 ммоль/л*
- АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ до 140/90 мм.рт.ст
- ИМТ (индекс массы тела) до 25 ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М)²
- ОБЪЕМ ТАЛИИ Мужчины - менее 94 см женщины - менее 80 см
- ПУЛЬС – 60-80 ударов в минуту
- Присоединяйтесь в социальных сетях

* в крови натощак

Памятки, буклеты, брошюры, инфографика

Популяризация проекта и его результатов в СМИ



Публикации на сайте МЗ РФ

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НОВОСТИ МИНИСТЕРСТВО БАНК ДОКУМЕНТОВ ОБЩЕСТВО

ГЛАВНАЯ / РЕГИОНАЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Региональные новости

01 ДЕКАБРЯ 2017

...чи человек смогли пройти комплексное
...а, которые были развернуты в рамках I

...р-деловом центре Салехарда с раннего утра и до поздн
...робнее

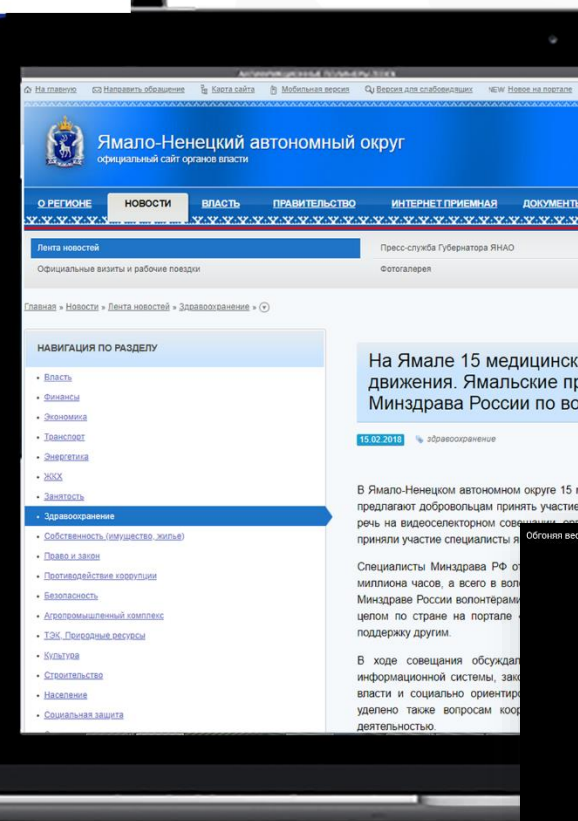
29 НОЯБРЯ 2017

НУЖНО ЗАХОТЕТЬ БЫ

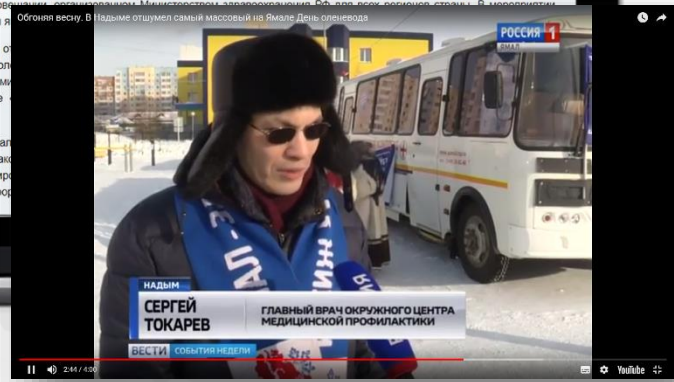
Второй день работают в Салехарде
Читайте подробнее



Публикации в электронных и печатных СМИ



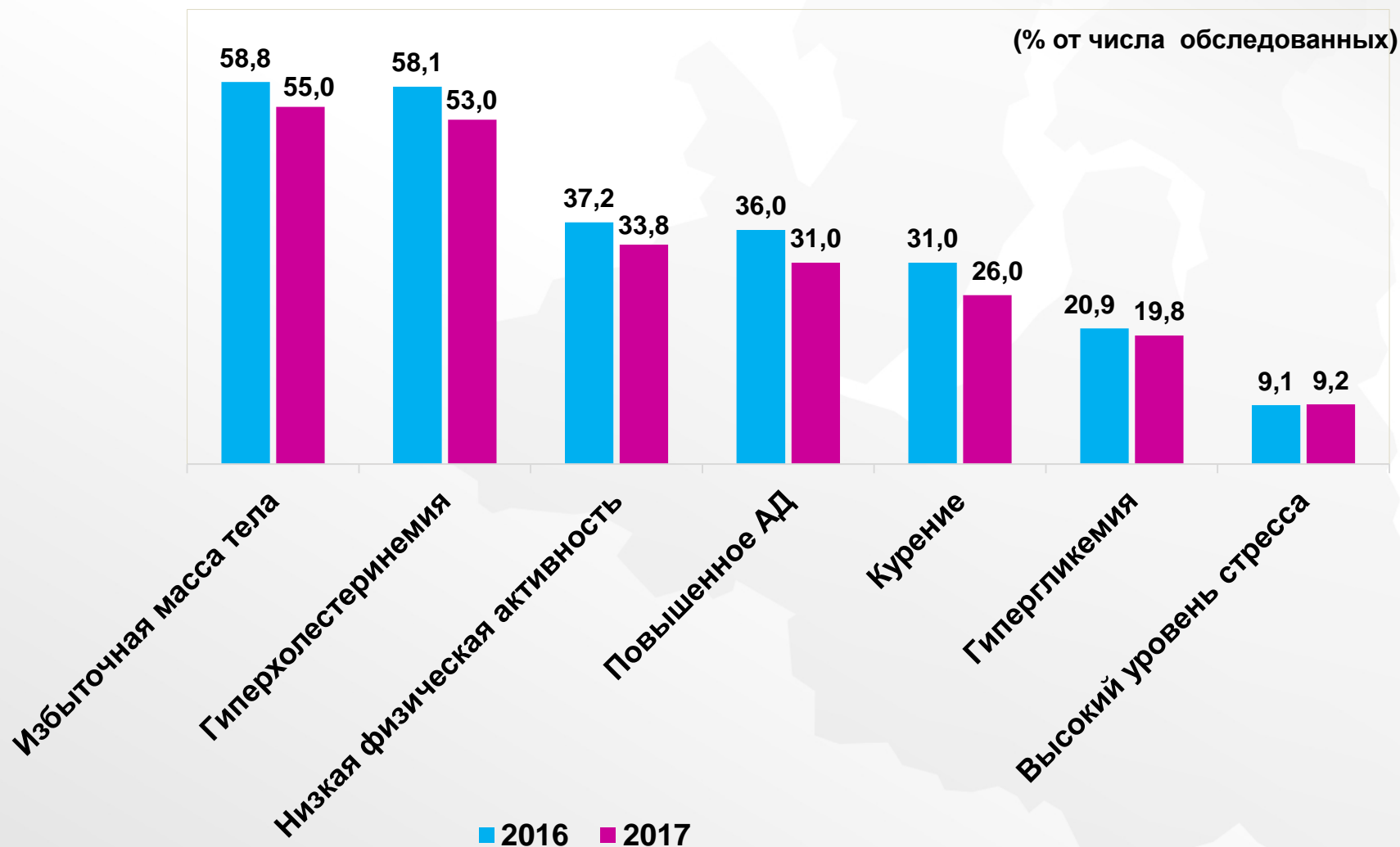
Публикации в официальном интернет-сообществе в соцсетях



Участие в теле- и радио передачах регионального и федерального уровней



Динамика структуры факторов риска НИЗ у жителей ЯНАО (по результатам обследования 2016, 2017 гг., ГБУЗ ЯНАО «ЦМП»)



Условия, созданные для ведения ЗОЖ В ЯНАО



г.Салехард, Ледовый дворец



г.Тарко-Сале, бассейн «Пуровский»



г.Муравленко, крытый хоккейный корт
«Авангард»



г.Надым, футбольный стадион с
искусственным покрытием, хоккейный корт



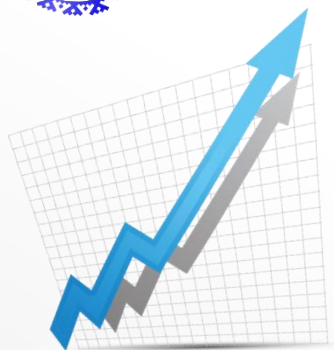
Показатели эффективности Проекта за 2017 год

В 2017 году в сравнении с 2016 годом среди населения **ЯНАО** снизилась распространенность следующих факторов риска развития неинфекционных заболеваний:

- 
- курение на 16,1%
 - повышенное артериальное давление на 14,0%
 - гиперхолестеринемия на 8,8%
 - низкая физическая активность на 9,1%
 - избыточная масса тела на 6,5%
 - гипергликемия на 5,3%



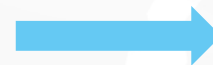
Показатели эффективности Проекта за 2017 год



Увеличилась доля лиц, отказавшихся от курения:

2016 год

11,9%



2017 год

19,5%

(от числа лиц, обратившихся за медицинской помощью по отказу от курения)

Увеличился уровень информированности населения об основных принципах здорового образа жизни и мерах профилактики неинфекционных заболеваний:

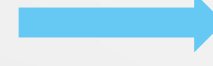
59,9%



80,1%

Увеличилось число жителей автономного округа от 5 до 75 лет, регулярно занимающихся физкультурой и спортом:

24,6%



40,1%

85,0% жителей ЯНАО считают здоровье важнейшей ценностью, и ставят его на первое место среди прочих ценностей по данным ВЦИОМ, 2017г.





ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

Приглашаем присоединиться
к миру здоровых людей

*Ямал - территория
здоровья!*



vk.com/takzdorovoyamal



facebook.com/groups



instagram.com/yamalzdorov



ok.ru/takzdorovoyamal



t.me/yamalzdorov



[yamalcmp.ru](mailto:cmp@dz.yanao.ru)

#ЯмалЗдоров



[E-mail: cmp@dz.yanao.ru](mailto:cmp@dz.yanao.ru)

Строителей ул., д. 4, г. Надым,

Ямало-Ненецкий автономный округ, 629730

Тел./факс + 7 (3499) 53-82-48; тел. 53-84-41.

МЫ - команда,
ЦМП *наш* второй ДОМ



Ямальскому центру медицинской профилактики 5 лет



*Я верю в то, что говорю
и делаю.*

С.А. Мокшарев
главный врач
ГБУЗ ЯНАО "ЦМП"

