

добро.рф



РОПНИЗ

поколение
ZOЖ



РОСАТОМ

«Центры здорового образа жизни»

сервис для центров общественного развития «Добро.Центр»

Спикер: Михейкин Максим – Руководитель Всероссийского образовательного проекта «Поколение ZOЖ» ВОД «Волонтеры-медики»

ВСЕРОССИЙСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ»

Основная цель проекта:

сохранение и укрепление здоровья населения на основе взаимодействия общества и волонтеров.

Волонтеры, не имеющие медицинского образования, открывают Штабы здоровья на базе различных организаций: образовательных учреждений, сельских клубов, коммерческих предприятий. Штабы здоровья проводят мероприятия по популяризации здорового образа жизни и формированию полезных привычек среди населения.



Направление реализуется в рамках
Федерального проекта «Укрепление
общественного здоровья»
Национального проекта
«Демография»

За время реализации
направления:

2,6 МЛН

участников Марафона
«Поколение ЗОЖ»

900

мероприятий

330

Штабов здоровья

Сервис «Центры здорового образа жизни» – это сервис из пакета «Стандарт», направленный на формирование у населения мотивации к ведению здорового образа жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении к своему здоровью.

Цель Сервиса - распространение информации о возможности прохождения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации, а также внедрение практик ведения ЗОЖ в различных организациях.

Оказание сервиса благополучателям предполагает:

- информирование благополучателей о возможности прохождения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации, возможности открытия Штаба здоровья и участия в мероприятиях по развитию навыков ведения ЗОЖ;
- консультация коммерческих, бюджетных и некоммерческих организаций по вопросам прохождения их сотрудниками диспансеризации и открытия Штаба здоровья;
- участие в тематических федеральных акциях и мероприятиях;
- организация и проведение собственных акций и мероприятий.



Основные категории благополучателей

Граждане Российской Федерации, а именно волонтеры, участники благотворительной деятельности, авторы и руководители социальных проектов, получатели помощи волонтеров

Некоммерческие организации и бюджетные учреждения, действующие и потенциальные организаторы волонтерской деятельности, образовательные организации и их структурные подразделения

Коммерческие организации, реализующие волонтерские проекты, программы корпоративной социальной ответственности

Структура сервиса

Блок «Поколение ЗОЖ»

Данный блок включает в себя информирование о методах внедрения ЗОЖ-культуры внутри организаций и помощь в реализации рассматриваемых методов

- Информирование о Проекте «Поколение ЗОЖ»
- Информирование и помощь с открытием Штаба здоровья
- Консультирование о методах проведения мероприятий
- Помощь с подбором спикеров и экспертов

Блок «Убедись что ты здоров!»

Данный блок включает в себя мероприятия, направленные на поддержание здоровья сотрудников и посетителей Добро.Центров

- Консультирование по вопросам локаций для прохождения диспансеризации и ПМО
- Оказание содействия в записи на прием
 - Организация «Зон здоровья»

Где найти информацию и материалы для оказания сервиса?



Сайт Проекта
«Поколение ZОЖ»



Сайт
ВОД «Волонтеры-медики»



Сообщество Проекта
«Активный образ жизни»



Диск с материалами

Алгоритм оказания сервиса

Заявка на получение сервиса от благополучателя поступает Добро.Центру через платформу ДОБРО.РФ.

ВАЖНО! Если в адрес Добро.Центра поступает личный запрос путем посещения Добро.Центра, устное обращение по телефонной связи, письменный запрос на электронную почту, в мессенджер и т.д., то сотрудникам Добро.Центра необходимо самостоятельно заполнить заявку за заявителя на платформе ДОБРО.РФ.

В форме заявки на Платформе ДОБРО.РФ, благополучатель выбирает один из возможных способов получения сервиса, а также указывает дополнительную информацию, необходимую для получения сервиса: онлайн-формат; офлайн-формат.

Алгоритм предоставления сервиса в блоке «Поколение ZОЖ» (оффлайн)

Шаг 1

Поприветствовать благополучателя и узнать суть его запроса. В случае необходимости предоставить общую информацию о Добро.Центре и сервисе.

Шаг 2

Предоставить информацию о Штабе здоровья – его определение

Шаг 3

Предоставить информацию об организациях, в которых может быть открыт Штаб здоровья

Шаг 4

Предоставить информацию о мероприятиях, которые проводит Штаб здоровья

Алгоритм предоставления сервиса в блоке «Поколение ZОЖ»

Шаг 5

Предоставить информацию о плюсах, которые несет для организации открытие Штаба здоровья

Шаг 6

Представить алгоритм открытия Штаба здоровья

Шаг 7

Представить информационные материалы о Штабе здоровья

Шаг 8

Завершить консультацию



Штаб здоровья

Это сообщество людей, зарегистрированное на базе учреждения любого типа, которое реализует мероприятия по популяризации здорового образа жизни среди населения посредством организации и проведения Всероссийского марафона ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ», региональных акций и мероприятий.

Не важно учитеесь вы, работаете или уже вышли на пенсию - вы можете создать свой Штаб здоровья в своей организации, стать его куратором и продвигать тему ЗОЖ.



Чем занимается Штаб здоровья?

- Популяризирует здоровый образ жизни в своей организации;
- Проводит мероприятия в рамках Марафона «Поколение ЗОЖ» и привлекает новых участников; *(об этом чуть попозже)*
- Создает новые форматы мероприятий, чтобы ЗОЖ стал доступен и интереснее;
- Набирает и обучает волонтеров



Как открыть свой штаб здоровья?

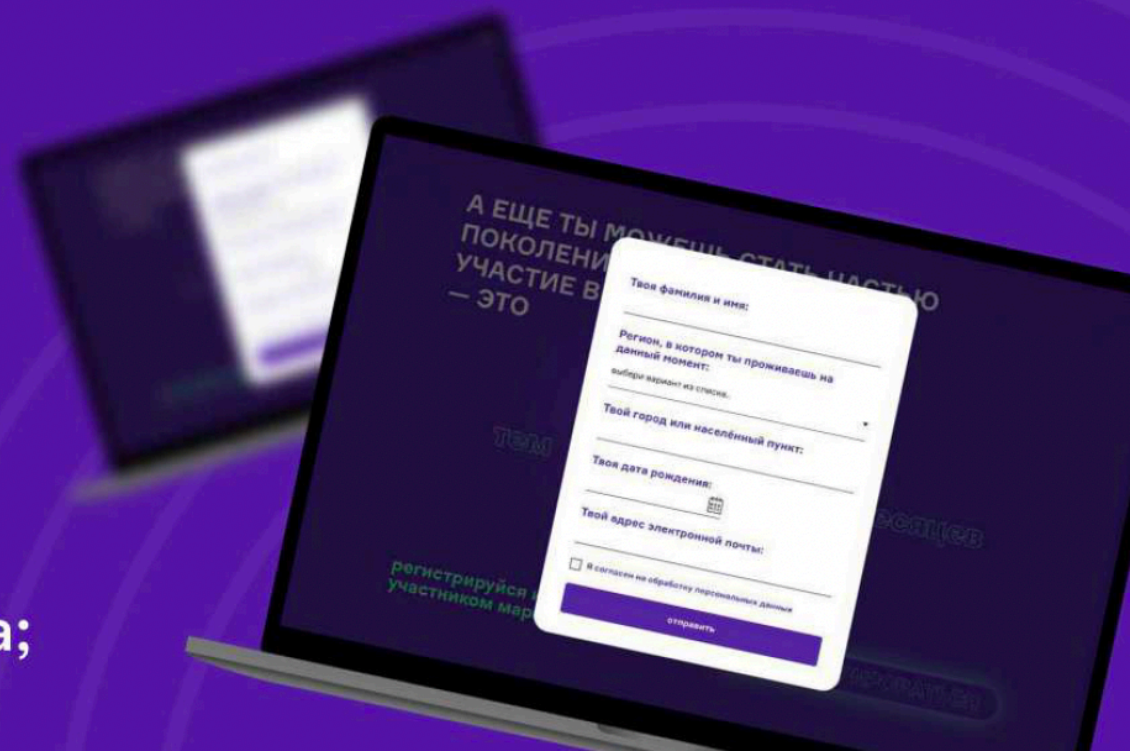
1. Обсудите открытие Штаба здоровья с администрацией своей организации;

2. Зарегистрируйте Штаб здоровья на сайте поколениезож.рф;

3. Получите стартовый пакет куратора Штаба здоровья;

4. Разработайте план работы с региональным координатором Проекта;

5. Проведите первое собрание волонтеров Штаба здоровья, запланируйте деятельность и приступайте к реализации всех своих смелых идей



Взаимодействие Штабов здоровья и Добро.Центров

Помощь с открытием Штаба здоровья – информирование, консультация, связь с региональным отделением ВОД «Волонтеры-медики»

Совместное проведение мероприятий Добро.Центра и Штаба здоровья – привлечение участников Штаба здоровья в качестве участников и модераторов ЗОЖ-мероприятий

Помощь с поиском оборудования и помещений для проведения мероприятий

Помощь с поиском экспертов – предоставление партнерских контактов спикеров и экспертов в различных областях ЗОЖ

Блок «Убедись, что ты здоров!»

→ **Консультирование по вопросам локаций для прохождения диспансеризации и ПМО.**

Предоставление информации о том, что такое диспансеризация и ПМО, сроках и времени их прохождения, входящих процедурах и результатах

→ **Оказание содействия в записи на прием**

Предоставление контактов организаций, в которых возможно прохождение диспансеризации и ПМО

→ **Организация «Зон здоровья»**

Создание «Зон здоровья» с использованием информационных материалов с целью популяризации ЗОЖ и профилактических процедур

Алгоритм предоставления сервиса в блоке «Поколение ZОЖ» (оффлайн)

Шаг 1

Поприветствовать благополучателя и узнать суть его запроса. В случае необходимости предоставить общую информацию о Добро.Центре и сервисе.

Шаг 2

Уточнить возраст благополучателя для предоставления информации о времени и периодичности прохождения диспансеризации

Шаг 3

Предоставить информацию об алгоритме прохождения диспансеризации. При необходимости помочь благополучателю с получением адреса и контактов мед.организации

Шаг 4

Предоставить информацию о процедурах входящих в диспансеризацию и ПМО, а также плюсах их прохождения.

Алгоритм предоставления сервиса в блоке «Поколение ZОЖ»

Шаг 5

Предоставить благополучателю информационные листовки и предложить ознакомиться с плакатами в «Зоне здоровья»

Шаг 6

Завершить консультацию

Диспансеризация и ПМО



Когда?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДИТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



18-39 лет –
1 раз в 3 года



**старше 40 лет и другие
категории граждан*** – ежегодно

*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста



Зачем?



своевременно выявить
на ранних стадиях
отклонения в здоровье
и риск болезни



получить индивидуальные
рекомендации по
сохранению здоровья



- 1. анкетирование**
(>18 лет – 1 раз в год)
- 2. расчет на основании антропометрии** - индекса массы тела, окружность талии (>18 лет – 1 раз в год)
- 3. измерение артериального давления**
(>18 лет – 1 раз в год)
- 4. общий анализ крови**
(>18 лет – 1 раз в год)
- 5. определение уровня холестерина и глюкозы в крови** (>18 лет – 1 раз в год)

- 6. определение относительного сердечно-сосудистого риска**
(18 - 39 лет – 1 раз в год)
- 7. определение абсолютного сердечно-сосудистого риска**
(40 - 64 лет – 1 раз в год)
- 8. флюорография легких или рентгенография легких**
(>18 лет – 1 раз в 2 года)
- 9. ЭКГ в покое** (при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год)

- 10. осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом**
(женщин 18 - 39 лет – 1 раз в год)
- 11. измерение внутриглазного давления**
(при первом прохождении ПМО, далее > 40 лет – 1 раз в год)
- 12. прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра,** в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний



Что необходимо?

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт, СНИЛС и полис ОМС



Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации

Дополнительное информирование о диспансеризации и ПМО

Тиражирование информации в сети Интернет (социальные сети; сайты)

Персональное информирование организаций

Размещение информационных листовок, плакатов и иных материалов на базе Добро.Центра и организаций-партнеров

Трансляция видеороликов на телеэкранах на территории Добро.Центров

Организация «Зоны здоровья»

Для организации «Зоны здоровья» на территории Добро.Центра необходимо выделить пространство для отдыха посетителей, в котором будут располагаться информационные материалы на тему ЗОЖ и медицинских осмотров.



Приветствуется дополнение «Зоны здоровья» различным инвентарем (эспандеры, скалки, тонометры), связанным с ЗОЖ и здоровьем.

КОНТАКТЫ



Михейкин Максим

Руководитель Всероссийского
образовательного проекта
«Поколение ЗОЖ»

**ВОЛОНТЕРОМ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ
МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ!**



волонтеры-медики.рф



+7 (495) 796-03-06



zozh@volmedic.com



@volmedic



115114, г. Москва,
вн.тер.г.муниципальный округ
Даниловский, проезд 2-й Павелецкий,
д. 5, стр. 1, помещ. 3/4



ВК «Поколение ЗОЖ»



поколениезож.рф