

добро.рф



поколение  
Z III



РОСАТОМ

# «Центры здорового образа жизни»

сервис для центров общественного развития «Добро.Центр»

Спикер: Владислава Клещева – заместитель руководителя департамента проектов медицинского добровольчества и образовательных программ 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 ZOH»



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 учитесь 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 становился доступнее и интереснее;

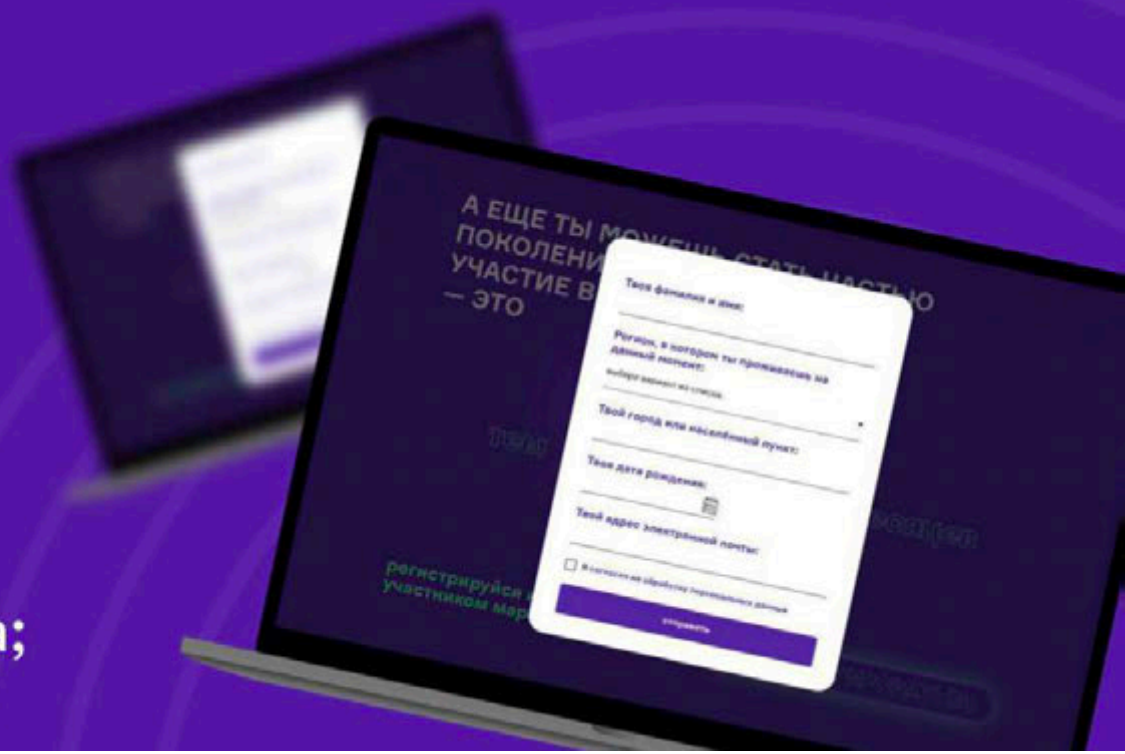
→ Набирает и обучает волонтеров



# 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



## Владислава Ключева

Заместитель руководителя  
департамента проектов  
медицинского добровольчества  
и образовательных программ  
ВОД «Волонтеры-медики»

**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