



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

3

Сборник информационных и методических материалов, мотивирующих выбор и ведение здорового образа жизни (ЗОЖ)

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Основные структуры, принимающие участие в формировании здорового образа жизни населения России



Школы профилактики и ЗОЖ

По кодификации Всемирной организации здравоохранения (Z)

Школа для беременных женщин (Z 33); Школа для молодых родителей (Z 71.9); Школа профилактики табакокурения (Z 72.0); Школа профилактики алкоголизма (Z 72.1); Школа профилактики гиподинамии (Z 72.3); Школа рационального питания (Z 72.4); Школа профилактики стрессовых ситуаций (Z 73.3); Школа профилактики сахарного диабета (Z 86.3); Школа профилактики артериальной гипертензии (Z 86.7); Школа профилактики бронхиальной астмы (Z 87.0); Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника (Z 87.3)

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
 A white mobile medical complex van with a red stripe and a trailer. The text on the side reads "КОМПЛЕКС ПЕРЕДВИЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ".	Комплекс передвижной медицинской помощи
 A white ambulance van with a red stripe and a blue light bar on the roof. It has a red cross on the side and "Скорая медицинская помощь" written on the side.	Скорая медицинская помощь

В целях обеспечения решения задач развития территорий и оказания медицинских и социальных услуг гражданам, проживающим в отдельных населенных пунктах, Лига здоровья нации совместно с Группой ГАЗ, при поддержке научно-медицинского центра профилактической медицины Минздрава России, подготовили предложения по созданию на базе автомобилей ГАЗ несколько вариантов мобильных комплексов с учетом их функционального назначения.

1. Автопоезд (передвижной медицинский комплекс), укомплектованный оборудованием и материалами для проведения первого этапа диспансеризации мобильными медицинскими бригадами.
2. Машина скорой медико-санитарной помощи.

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
	Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения
	Многопрофильный мобильный комплекс для торговли и социальных услуг

3. Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения Автомобиль для доставки в медицинские учреждения лиц, старше 65 лет и лиц с ограниченными возможностями. Может использоваться и как социальное такси совместно с «Яндекс-такси».
4. Многофункциональный мобильный комплекс для оказания торговых и социальных услуг жителями сельских территорий.

Средства на приобретение подобных комплексов могут быть предусмотрены в рамках реализации нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография», а так же в региональных программах.

КОМПЛЕКС ПЕРЕДВИЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ

для мобильных медицинских бригад

№164н от 27.03.2019 г.



Применение комплекса передвижного медицинского позволяет лечебным учреждениям выполнить на 100% в сжатые сроки ежегодную диспансеризацию (ЕД) взрослого населения, которая оплачивается за счет средств ОМС.

	Мероприятия	Стоимость, руб.	Количество чел.	Источник оплаты
1	Ежегодная диспансеризация (первый этап)	Мужчина 1072-2800	40-45 чел в день До 24% населения	ОМС (Программа Государственных Гарантий МО)
		Женщина 1500-3500		
2	Периодические медицинские осмотры работающего населения	2000 за человека	25-30 чел в день	Работодатель
3	Неотложная помощь в отдалённых населённых пунктах	600	Один случай	ОМС

Это подтверждает эффективность применения передвижного медицинского комплекса для укрепления здоровья населения и обеспечения экономической стабильности ЛПУ.

«О программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов»

VII. Средние нормативы финансовых затрат на единицу объема медицинской помощи, средние подушевые нормативы финансирования

ПП № 1610 от 7 декабря 2019 г.

ИЗ ПИСЬМА ДИРЕКТОРА ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

Драпкина О.М.

от 13.03.2019 г. № 124н, Москва

...

полный перечень исследований выполняемых на 1-ом этапе диспансеризации, согласно требованиям порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденного Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 124н:

- анкетирование;
- антропометрия и расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления на периферических артериях;
- исследование уровня общего холестерина и глюкозы в крови (допускается использование экспресс-метода);
- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты. СОЭ);
- определение относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска;
- флюорография или рентгенография легких;
- электрокардиография в покое;
- измерение внутриглазного давления;
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом со взятием мазка с шейки матки;
- цитологическое исследование мазка с шейки матки;
- определение простат-специфического антигена в крови;
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом;
- эзофагогастродуоденоскопия (для граждан в возрасте 45 лет);
- прием (осмотр) фельдшером или врачом-терапевтом/врачом по медицинской профилактике.

Стандарт оснащения мобильной медицинской бригады для проведения 1-го этапа диспансеризации приведен в Приложении №24 к Положению об организации оказания ПМСП взрослому населению, утвержденному приказом Минздрава России от 15 мая 2012 г. №543н

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Аппаратно-программный комплекс для диагностики кардиоваскулярных рисков и заболеваний с телеметрической системой поддержки принятия врачебных решений



ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Постановка задачи	Решения /результаты (СППВР ABI Assist)
<p>Расширение возможностей организации и проведения первичного сосудистого скрининга за счёт интеграции диагностического оборудования с сетевыми сервисами и коммуникациями Интернета (технологии Web, WAN).</p>	<p>Внедрение в амбулаторную практику виртуального сервиса поддержки принятия решений для первичного сосудистого скрининга на основе данных многоканальной объемной сфигмографии.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повышение выявляемости повреждений артериальной стенки периферических артерий и связанных кардиоваскулярных рисков и заболеваний
<p>Обеспечение поддержки принятия врачебных решений в режиме реального времени в условиях стационаров и амбулаторий.</p>	<p>Интегральный анализ входящей информации результатов исследования и генерация предварительного заключения в режиме реального времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение качественной и своевременной диагностики кардиоваскулярных рисков и заболеваний; • Снижение количества диагностических ошибок и решений.
<p>Обеспечение дистанционных консультаций специалистов.</p>	<p>Сервис авторизованного доступа врачей-консультантов для дистанционного анализа исходных данных всех исследований и результатов их интерпретации. (On line/Off Line).</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение квалифицированных врачебных решений.
<p>Дистанционные решения для оперативного администрирования в режиме реального времени.</p>	<p>Сервис уведомлений о результатах всех проведенных исследований;</p> <p>Сервис тревожных оповещений при выявлении значимых отклонений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация системы управления и отбора пациентов, нуждающихся в квалифицированной помощи сердечно-сосудистого профиля.
<p>Интеграция с медицинскими информационными системами ЛПУ</p>	<p>Предусмотрена возможность.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация процессов получения, преобразования, передачи и обработки исходной медико-биологической информации.
<p>Интеграция технологий ABI Assist в научные и корпоративные информационные проекты.</p>	<p>Предусмотрена возможность</p>

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST



Ишемические заболевания сердечно-сосудистой системы (ИЗСС) лидируют среди общих причин заболеваемости и смертности, являясь системной проблемой для общества, нанося трудновосполнимые экономические (до 3% ВВП) и демографические потери.

В категории трудоспособного населения продолжает отмечаться неуклонный рост случаев преждевременной кардиоваскулярной заболеваемости и смертности. Так по данным министерства здравоохранения РФ около **24%** населения в России умирают в трудоспособном возрасте, и более **30%** из них — от ИЗСС.

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Имя пациента: Фамилия Имя Отч
Код: 3-В
Возраст: 73 лет
Пол: Мужчина
Вес: 93 кг.
Рост: 165 см

Правая рука

сАД: 138 мм рт.ст.
дАД: 79 мм рт.ст.
пАД: 59 мм рт.ст.
Пульс: 93 уд/мин.
Арит.: Нет

Справа

ЛПИ: 0.67
плСПВ: 11.62 м/с

Правая нога

сАД: 92 мм рт.ст.



Левая рука

сАД: 126 мм рт.ст.
дАД: 76 мм рт.ст.
пАД: 50 мм рт.ст.
Пульс: 94 уд/мин.
Арит.: Нет

Слева

ЛПИ: 0.84
плСПВ: 11.28 м/с

Левая нога

сАД: 116 мм рт.ст.

Каротидно-
фemorальная СПВ
(кФСРВ): 7.35

Автоматизированная оценка результатов скрининга рисков и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Не является медицинским диагнозом!

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

ПРОВОДЯЩАЯ ФУНКЦИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ И БАЛАНС АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В КОНЕЧНОСТЯХ:

1. Определяется выраженный дисбаланс артериального давления и нарушение проводящей функции питающих артерий в нижних конечностях:

- слева: выраженное нарушение.
- справа: выраженное нарушение.

2. Умеренно выраженное нарушение артериальной проводимости в левой подключичной артерии.

3. Высокий уровень риска сочетанного поражения брахиоцефальных и коронарных артерий.

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Консультация сосудистого хирурга, кардиолога, невролога.
2. Полное ангиологическое обследование. УЗИ (МРТ, КТ) брахиоцефальных артерий, абдоминального сегмента аорты и ее ветвей.

! ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КАРДИОВАСКУЛЯРНОГО РИСКА!

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

Высокое нормальное артериальное давление. Умеренное повышение пульсового давления.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если данное соотношение АД стабильно повторяется при динамическом контроле, рекомендована консультация терапевта.



**Президент Лиги здоровья нации,
академик
Л.А. Бокерия**

«У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далеко не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, наставники, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха. Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей.

Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов-наставников, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача — найти таких людей, поддержать и объединить»

ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ:



Талантливых



Целеустремленных



Активных

Трудиться на хорошей, интересной и высокооплачиваемой работе

Строить бизнес

Обзаводиться жильем

Создавать большую и крепкую семью

Воспитывать много детей

Быть счастливым в своей собственной стране

ДОРОЖНАЯ КАРТА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Это дорожная карта для желающих сделать новый качественный шаг к долгой и здоровой жизни.

По каждому из «шагов» подготовлены рекомендации, позволяющие с учётом возможностей разработать каждому собственную модель сохранения своего здоровья.

Первичным и главным при этом является создание системы побудительных факторов и мотивов, что предусматривается программой «Здоровый муниципалитет».

Действуй решительно:

- оцени свои физические, психические и адаптивные резервы, получи рекомендации;
- пройди тестирование в рамках проекта «10 000 шагов к жизни»;
- получи консультацию у инструктора ЗОЖ по месту жительства, учёбы или работы;
- выбери программу образа жизни, направленную на достижение и поддержание нормальных показателей, соответствующих твоему возрасту и физическим возможностям;
- ежегодно проходи диспансеризацию, оценку резервов организма;
- выбери программу досуговых мероприятий, благотворно влияющих на настроение;
- регулярно участвуй в проекте «10 000 шагов к жизни» и других массовых мероприятиях;
- создай группу единомышленников или примкни к таковым.



**Общероссийская общественная организация
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»**

#БУДЬЗДОРОВ! #ВСТУПАЙВЛИГУ!

15 лет с даты создания Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» содействует эффективному сотрудничеству органов власти всех уровней, представителей профессиональных медицинских и экспертных кругов, общественных организаций, бизнеса в сфере здорового образа жизни. Сегодня ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ объединяет свыше 15 000 человек, 67 региональных организаций.

Членами ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ могут и должны стать все граждане и общественные объединения, которым небезразличны состояние физического и духовно-нравственного здоровья народа, экологическая безопасность страны, образ жизни россиян. Быть членом ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ — значит быть здоровым, успешным, активным гражданином России, с высоким чувством ответственности за судьбу своей Родины.



УДОСТОВЕРЕНИЕ
члены Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»



Члены Лиги здоровья нации имеют возможность:

- Получить доступ к единому информационному пространству Лиги
- Стать участником, соорганизатором мероприятий Лиги, образовательных и партнёрских программ
- Получить поддержку гражданских инициатив в профессиональной самореализации
- Воспользоваться консультационными услугами, методическими разработками в сфере ЗОЖ, лоббистскими возможностями Лиги
- Стать участником различных конкурсов при поддержке Лиги, получить рекомендации Лиги для карьерного роста и продвижения в рамках социального лифта
- Будучи активистом Лиги получать различные виды поощрений



Вступить в Лигу здоровья нации можно через официальный сайт: www.ligazn.ru

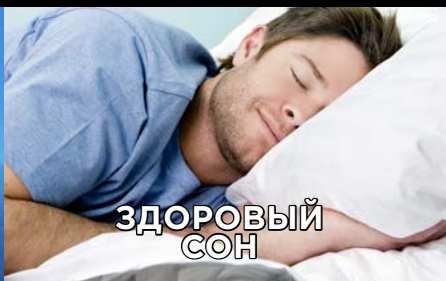
10 000 ШАГОВ



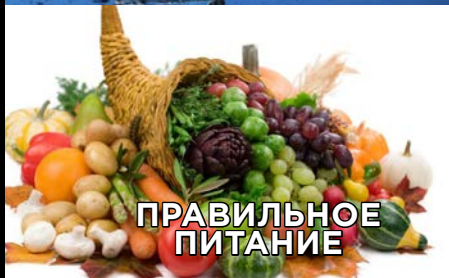
6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



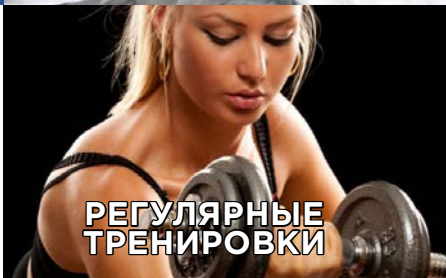
**ЧИСТАЯ
ВОДА**



**ЗДОРОВЫЙ
СОН**



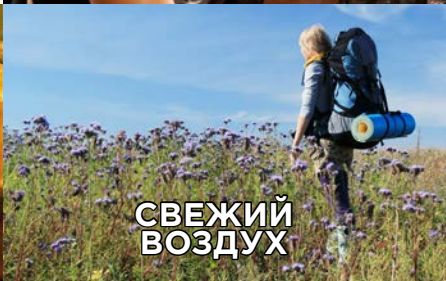
**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**РЕГУЛЯРНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ**



СОЛНЦЕ



**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1

+7 (495) 638-6699

fond@blago.info | www.blago.info | www.ligazn.ru