



Общероссийская общественная
организация инвалидов-больных
рассеянным склерозом



**Практики работы в городах присутствия
предприятий атомной промышленности**

КОПИЛКА ТЕХНОЛОГИЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Москва, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖИТЕЛЕЙ НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПО ВОПРОСАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАВА НА ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ г. Новоуральск	4
АКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ (расширение круга общения, возможностей для самореализации пожилых людей) г.Волгодонск	7
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ! (организация физической активности пожилых людей) г. Снежинск	9
ГОРМОНАЛЬНАЯ ЙОГА (улучшение физического и душевного состояния женщин среднего и старшего возраста) г. Зеленогорск	11
МЕХАНОТЕРАПИЯ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ (восстановление подвижности суставов и работы мышц, снятие болевого синдрома после травм) г. Зеленогорск	13
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ДОНОРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОБРА» г. Озерск	15
НЕЙРОБИКА – ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА (улучшение когнитивных функций у людей пожилого возраста) г. Зеленогорск	18
ШКОЛА ПРОСВЕЩЕННОГО ПАЦИЕНТА г. Саров	20

Настоящие практики описаны Общероссийской общественной организацией инвалидов-больных рассеянным склерозом в рамках проекта «Право на здоровье. Практики общественно-государственного взаимодействия», реализуемого при поддержке Фонда президентских грантов.

Каждая практика описана по структуре, которая выделяет вопрос или проблему, на решение которых она направлена, участников практической деятельности, ход действий и достигнутые результаты.

Подробное описание, его технологичность позволяет использовать данные практики в других регионах.

Выражаем благодарность авторам описанных практик за представленный опыт работы.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖИТЕЛЕЙ НОВОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПО ВОПРОСАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАВА НА ПОЛУЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ г. Новоуральск

База реализации технологии	г. Новоуральск, Свердловская область. АНО «Центр развития социальных проектов «Делаем для города»
Автор описания технологии	Исмаилова Татьяна Васильевна, директор

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Технология консультирования жителей города по вопросам правовой грамотности пациентов решает следующие ключевые проблемы:

1. Недостаточная осведомленность населения о правах пациента.

Многие жители часто сталкиваются с ситуациями, когда не знают, какими правами обладают пациенты медицинских учреждений. Консультации помогают повысить уровень правосознания и обеспечить доступ к достоверной информации.

2. Неправильное понимание обязанностей медицинского персонала.

Часто возникают ситуации недопонимания между пациентами и врачами относительно ответственности каждой стороны. Правовая консультация позволяет разъяснить права и обязанности обеих сторон, способствуя снижению конфликтных ситуаций.

3. Отсутствие понимания механизмов защиты своих прав.

Пациенты могут сталкиваться с нарушениями своих законных прав, однако не имеют четкого представления о механизмах их защиты. Регулярные консультации позволяют информировать население о порядке подачи жалоб, обращении в страховые организации и другие структуры.

4. Необходимость повышения уровня доверия к медицинской системе.

Консультация помогает создать атмосферу открытости и прозрачности в отношениях между медицинским персоналом и пациентами, укрепляя доверие и повышая качество оказания услуг здравоохранения.

Таким образом, эта технология способствует повышению качества медицинского обслуживания пациентов путем улучшения доступности медицинской помощи и соблюдения прав пациентов.

2. Участники мероприятия / деятельности

Жители Новоуральского городского округа

3. Последовательность практической деятельности

Консультирование жителей города по вопросам правовой грамотности пациентов проводилось в индивидуальной и групповой формах:

1. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Консультации проводились на больших городских мероприятиях: Фестиваль «Территория здоровья и добра» и День пожилого человека.

Этапы реализации:

1. Организация информационной зоны и места для проведения консультаций:
 - Установка стендов и вывесок для консультанта.
 - Размещение информационных материалов (буклеты, листовки, блокноты-помощники пациента, трекеры полезных привычек).

2. Проведение индивидуальных консультаций:
 - Встреча участников мероприятий и знакомство с консультантом.
 - Предоставление первичной правовой информации.
 - Ответы на индивидуальные запросы и разъяснения по правам пациентов.
 - Информирование о работе экспертов на горячей линии Всероссийского союза пациентов.
 - Выдача памяток и брошюр по основным правовым аспектам.
 - Выдача трекеров полезных привычек и блокнотов-помощников пациента для формирования осознанного отношения к своему здоровью.
 - Демонстрация наглядных примеров решения сложных ситуаций на сайте Всероссийского союза пациентов в разделе Навигатор пациента.
3. Обратная связь и мониторинг эффективности:
 - Сбор отзывов от посетителей мероприятия.
 - Анализ полученных вопросов и предложений.
 - Размещение ответов на вопросы на сайте Территория здоровья и добра в разделе Право на здоровье.

II. ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КОЛЛЕКТИВАХ

Этапы реализации:

1. Определение целевой аудитории:
 - Выбор коллективов предприятий, общественных организаций.
 - Оценка потребности слушателей в повышении правовой грамотности.
2. Планирование мероприятий:
 - Составление программы семинаров и тренингов.
 - Подготовка раздаточного материала.
 - Согласование графика проведения занятий.
3. Проведение консультаций:
 - Представление основных положений законодательства.
 - Практические упражнения и разбор конкретных случаев.
 - Ответы на вопросы и разбор ситуаций.
 - Распространение раздаточного материала.
4. Поддержка после семинара:
 - Создание онлайн-площадки для дальнейшего общения (чат в Телеграм-канале Наше право на здоровье).
 - Оказание поддержки слушателям при возникновении правовых вопросов оказания медицинской помощи.

Эта структура позволяет эффективно внедрить технологию консультирования, охватив различные группы населения и обеспечив максимальную пользу жителям города.

4. Достигнутые результаты

Внедрение технологии консультирования жителей города по вопросам правовой грамотности пациентов привело к следующим положительным результатам:

1. Повышение удовлетворенности качеством медицинских услуг.

Жители лучше понимают свои права и эффективнее взаимодействуют с медицинским персоналом, снижая количество конфликтов и улучшая общий опыт взаимодействия с системой здравоохранения.

2. Формирование культуры взаимного уважения и сотрудничества.

Пациенты стали чаще строить отношения с медицинскими работниками на принципах взаимопонимания и уважения, что улучшает общее восприятие системы здравоохранения среди населения города.

3. Оптимизация процессов предоставления медицинских услуг.

Осведомленные пациенты более осознанно относятся к своему здоровью, становятся активными участниками процесса лечения, предоставляя врачам необходимую информацию и следуя рекомендациям, что ведет к улучшению результатов лечения.

4. Развитие гражданской активности и социальной ответственности.

Граждане, обладающие знаниями о своих правах, проявляют большую активность в защите своих интересов и активно участвуют в общественных инициативах, направленных на улучшение качества медпомощи.

Таким образом, внедрение данной технологии создает условия для устойчивого развития сферы здравоохранения, повышает доступность качественной медицинской помощи и укрепляет социальную стабильность общества.

5. Фото / плакаты и т.д.



АКТИВНОЕ ПОКОЛЕНИЕ

(расширение круга общения, возможностей для самореализации пожилых людей)

г. Волгодонск

База реализации технологии	Волгодонск Ростовская область, Региональная общественная организация содействия защите прав пострадавших от теракта «Волга-Дон»
Автор описания технологии	Халай Ирина Ивановна, председатель Координационного совета

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Проведенный опрос членов организации выявил возрастающее количество новых заболеваний - до 10%, от общей численности пожилых людей. Это связано с возрастом, психологическими переживаниями, напряженной обстановкой в связи с СВО, нештатными ситуациями, что является напоминанием пережитого 25 лет назад теракта в г. Волгодонске. Пожилые люди замыкаются в себе, испытывают дефицит общения и недостаток физической активности, который провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. Низкий уровень жизни, недостаточное количество социальных центров в шаговой доступности является большой проблемой для пожилых людей города Волгодонска.

2. Участники мероприятия / деятельности

Люди пожилого возраста женщины 60+ и мужчины 65+ жители г. Волгодонска - члены РОО «Волга-Дон» и РОО «Парус Надежды», АНО «Светоч».

3. Последовательность практической деятельности

Проект направлен на расширение круга общения и условий для самореализации участников проекта, улучшение психоэмоционального состояния и физического здоровья.

Проект реализовывался в трех направлениях:

1. Арт-терапия - занятия, мастер-классы проводили пожилые рукодельницы для детей и подростков Движения «Первых», выставки творческих работ в городской библиотеке.

2. Психоэмоциональная поддержка: для улучшения взаимопонимания, развития коммуникационных навыков и стабилизации эмоционального состояния были организованы выездные спортивные тренинги на загородной базе отдыха.

3. Досуговая деятельность. Для расширения круга общения, эмоциональной поддержки пожилых участников проекта было организовано выездное праздничное мероприятие ко «Дню пожилого человека». Общественные акции «День Матери», «Международный день инвалида», в рамках которых дети и подростки поздравляли участников проекта. Акции «Детство – это ты и я», подарки и поздравления от представителей старшего поколения принимали дети участники проекта.

Историко-познавательные викторины, организуемые сотрудниками городской библиотеки для участников проекта. Для развития коммуникационных навыков, расширения круга общения и эмоциональной поддержки друг друга была организована однодневная выездная экскурсия в краеведческий музей Волгодонского района.

4. Достигнутые результаты

По окончании проекта был проведен опрос участников проекта, который направлен на оценку того, насколько они были удовлетворены различными аспектами мероприятия.

По результатам опроса выяснилось, что благодаря участию в выездных тренингах, викторинах у 80% участников улучшилось взаимопонимание друг с другом, а также развитие коммуникационных навыков, у 70% участников стабилизировалось эмоциональное состояние. 70% участников научились технике релаксации и гармонизации с природой. Участие в автобусных экскурсиях, праздничных мероприятиях помогли 80% участников проекта в развитии коммуникационных навыков, расширении круга общения и эмоциональной поддержки друг друга и близких людей. Экскурсии и тренинги повысили у 80% участников двигательную активность, самооценку, психоэмоциональное состояние. Занятия рукоделием стимулировало у 80% участников мелкую моторику, активировало работу мозга, заставляя концентрироваться и напрягать память, внимание, что выступает профилактикой различных заболеваний. 90% участников проводя мастер-классы по рукоделию со школьниками, почувствовали свою значимость и востребованность.

5. Фото / плакаты и т.д.



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ
(организация физической активности пожилых людей)
г. Снежинск

База реализации технологии	Снежинск Спортивная Федерация «Группа здоровья» при Управлении физкультуры и спорта Снежинска
Автор описания технологии	Онопа Ангелина Вячеславовна – председатель Спортивной Федерации «Группа здоровья»

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Старение — естественный процесс, который сопровождается значительными изменениями в жизни человека и не каждый может легко адаптироваться к этим переменам.

Если активное долголетие предусматривает соблюдение правил ЗОЖ всю жизнь, то здоровое старение касается уже периода пожилого возраста и подразумевает, что человек после 60 и старше должен продолжать двигаться, общаться, внимательно относиться к своему здоровью. Вся суть сводится к тому, чтобы жить как можно дольше независимо, самостоятельно и активно, и как можно дальше отодвинуть период, когда понадобится помощь.

Долголетие — это генетика лишь на 25%. А всё остальное зависит от образа жизни человека.

Основными компонентами долголетия являются физическая активность, сбалансированное питание полноценный сон, отказ от вредных привычек, социальная активность. Из них наиболее важные это физическая и социальная активность.

Регулярные занятия спортом решают основную проблему, с которой сталкивается каждый пенсионер — мышечная атрофия, приводящая к потере тонуса и ухудшению качеств двигательной активности. Мышечная ткань обеспечивает не только движение, но еще вырабатывает огромный спектр биологически активных веществ, влияющих на все жизненно важные процессы: уровень артериального давления, ритм сердца, углеводный и липидный обмен и даже на работу мозга. Можно сказать, что физическая активность — это самое эффективное, универсальное и при этом совершенно бесплатное средство от старения.

Выполнение гимнастики, состоящей из простых движений, помогает сохранить уровень подвижности, благодаря чему пожилой человек может с легкостью выполнять базовые бытовые задачи, не боясь травм и болей. При этом умеренные физические нагрузки способствуют замедлению необратимых процессов старения, которые сопровождаются общим недомоганием и обострением хронических заболеваний.

2. Участники мероприятия / деятельности

Пожилые люди Снежинска
Население Снежинска 55- 60+

3. Последовательность практической деятельности

Проект «Движение – это жизнь» направлен на популяризацию здорового образа жизни среди пожилого населения города Снежинска.

В Снежинском Управлении по физкультуре и спорту есть «Спортивная федерация – Группа здоровья».

Федерация в настоящее время объединяет более 150 человек людей с активной позицией, ведущих здоровый образ жизни, на своем примере показывающих, в чем состоят секреты долголетия. В Федерацию входит 10 групп, где занимаются пенсионеры, в основном

женщины от 55 до 83 лет. Занятия проводят тренеры и помощники тренеров на общественных началах, на энтузиазме и ответственности которых, держится организация. Занятия проходят в спортивных залах Дворца Sports и спортивного комплекса «Сунгуль» в утренние часы 2-3 раза в неделю. Комплексы упражнений в группах разные: есть просто оздоровительная гимнастика, есть танцевальные группы - ритмика и восточные танцы, есть фитнес с элементами ЛФК. Комплексы упражнений во всех группах легкой и умеренной сложности, поэтому никаких противопоказаний для занятий нет.

В ежегодных городских спартакиадах ветеранов по шахматам, шашкам, дартс, стрельбе из винтовки, настольному теннису, плаванию, зимней рыбалке спортсменки федерации были всегда впереди и неоднократно занимали призовые места в своих возрастных группах.

Женщины, регулярно посещающие занятия, отмечают улучшение здоровья, у многих уменьшаются боли в суставах и спине, уходят лишние килограммы, походка становится легче, а, самое главное, формируется позитивный настрой, как к себе, так и к окружающим.

Занятия в группах также способствуют социальной активности и установлению социальных контактов. Пожилые люди заводят новые знакомства, общаются с единомышленниками, что улучшает их психоэмоциональное состояние.

Кроме спорта членов организации объединяют внутригрупповые мероприятия такие как дни рождения, музыкальные вечера, походы в кинотеатр, садоводческие темы, а также организация и участие в общих мероприятиях федерации.

Начав посещать занятия, многие находят друзей по интересам. В Снежинске организован клуб «Второе дыхание», который посещают члены федерации, где женщины занимаются различным рукоделием, танцами, пением, обучаются компьютерной грамотности, знакомятся с гаджетами и работе с ними.

Именно совместное занятие спортом объединяет людей, мотивирует находить друзей и единомышленников, вызывает желание заниматься не только спортом, но и другими видами деятельности, что делает жизнь пожилого человека насыщенной и интересной.

А это в свою очередь заставляет более внимательно относиться к своему здоровью. Одно из правил федерации – обязательное коллективное прохождение ежегодной диспансеризации, что помогает участникам своевременно выявлять отклонения в здоровье и принимать соответствующие меры.

4. Достигнутые результаты

Результаты групповых занятий по отзывам членов Федерации:

- улучшение здоровья и физического состояния,
- улучшение психоэмоционального состояния, хорошее настроение, эмоциональная стабильность.
- появление интереса к жизни, желание найти занятие по душе.
- улучшение коммуникации и взаимодействия, расширение круга общения



ГОРМОНАЛЬНАЯ ЙОГА

(улучшение физического и душевного состояния женщин среднего и старшего возраста)
г. Зеленогорск

База реализации технологии	Красноярский край, г. Зеленогорск, КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»
Автор описания технологии	Щербинина Лариса Валериевна, инструктор по адаптивной физкультуре

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Ухудшение физического здоровья, нестабильность психоэмоционального состояния на фоне снижения гормонального фона, низкий уровень жизненной энергии.

2. Участники мероприятия / деятельности

Женщины среднего и старшего возраста.

3. Последовательность практической деятельности

Гормональная йога представляет собой систему дыхательных, двигательных упражнений, носящих практический характер, а также медитативная деятельность и визуализация. На занятиях по гормональной йоге, работа идет по следующим направлениям:

1. Работа с эндокринной системой

Эндокринная система – это органы и железы, которые выделяют гормоны. Практические упражнения, такие как «Полный круг», «Мах руками +дыхание Бхастрика», «Растяжка стоя», «Сидячая кошка» - помогают улучшить работу эндокринной системы, запустить процессы оздоровления и омоложения.

2. Работа с яичниками и надпочечниками

Упражнения «Бабочка», «Ребенок», «Скрутка», «Джану ширшасана». «Голубь» - улучшают циркуляцию крови в органах малого таза, снимают мышечные зажимы, уходят гинекологические гормональные проблемы.

3. Упражнения для щитовидной железы

Упражнения «Махасана», «Мост», «Випарита», «Рыба» - эти упражнения стимулируют щитовидную железу, помогая тем самым вырабатывать ей необходимые гормоны, которые принимают участие в обмене веществ, влияют на рост и развитие организма.

4. Практики для стимуляции гипофиза и шишковидной железы

«Дыхание через гипофиз», медитация «Чистый мозг», медитация «Свет» - практики улучшают интуицию, память, укрепляют сон.

Каждое занятие включают дыхательные практики.

«Бхастрика» — мощное дыхательное упражнение, которое активизирует много праны в теле и разжигает внутренний огонь.

«Удджайи» — это слышимое дыхание, при котором человек вдыхает и выдыхает через закрытую голосовую щель. Шумное и контролируемое дыхание успокаивает, помогает сосредоточиться и массирует щитовидную железу.

Для управления энергией в гормональной йоге используются тибетские техники управления энергией, так называемые «Замки».

Банхи — это сознательные замыкания в теле, вызванные сокращением мышц, чтобы контролировать прану (дыхание) и энергии и удерживать их в теле.

Каждое занятие начинается с разминки, которая включает серию упражнений для разогрева и снятия напряжения в таких областях тела, как плечи, грудь, бедра, спина или ноги.

«Хлопки» — прохлопывание руками по всему телу с целью улучшения кровообращения и высвобождении застойной энергии. В процессе прохлопывания стимулируются и укрепляются клетки организма, открываются акупунктурные точки.

4. Достигнутые результаты

В результате занятий, женщины отмечают улучшение гибкости и подвижности суставов, а также улучшение кровообращения. Выравнивание психоэмоционального состояния - снизилась тревожность и улучшился сон. Есть желание заниматься гормональной йогой.

5. Фото / плакаты и т.д.



МЕХАНОТЕРАПИЯ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ
(восстановление подвижности суставов и работы мышц,
снятие болевого синдрома после травм)
г. Зеленогорск

База реализации технологии	Красноярский край, г. Зеленогорск, КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»
Автор описания технологии	Лысак Надежда Юрьевна, специалист по социальной реабилитации

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Восстановление подвижности суставов и работы мышц, снятие болевого синдрома после травм, ранений и заболеваний, а так же улучшить общий эмоциональный настрой и мотивирования на прохождение реабилитации.

2. Участники мероприятия / деятельности

- Граждане старшего поколения с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата;
- Граждане после травм, тяжелых операций и ранений.

3. Последовательность практической деятельности

КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский» с 2023 года успешно реализует практику под названием «Механотерапия: путь к восстановлению». Она помогает людям старшего поколения и людям с ограниченными возможностями движения эффективно восстановить работу опорно-двигательного аппарата и избежать осложнений, связанных с ограниченной подвижностью.

Механотерапия — это бережный метод реабилитации, который основан на применении специальных механических устройств, которые адаптированы под разные задачи.

В практике «Механотерапия: путь к восстановлению» для реабилитации используются три основных аппарата:

- **«Орторент»** — аппарат для роботизированной механотерапии верхних конечностей. Применяется для лечения травм и болезней суставов рук;
- **«Геркулес»** — многофункциональный стол для тренировки мелкой моторики. Помогает восстанавливать подвижность и силу мышц после травм и операций;
- **Тренажер SP SUNGDO** — предназначен для разработки верхних и нижних конечностей, восстановления работы мышц и улучшения движений.

Данный проект работает на базе социально-реабилитационного отделения КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский». Занятия проходят в группах до 7 человек или индивидуально. Их длительность — от 15 до 40 минут в зависимости от типа тренажера. Во время групповых занятий участники обсуждают свои ощущения, делятся впечатлениями и поддерживают друг друга.

Практика доказала, что наилучшего эффекта можно достигнуть, сочетая механотерапию с психологической поддержкой, курсом массажа и лечебной физкультурой.

Основными преимуществами практики являются:

- **Индивидуальный подход** — программа подбирается с учетом состояния каждого человека в зависимости от его потребностей и рекомендаций врача;
- **Контроль нагрузки** — точная дозировка упражнений и возможность постепенного увеличения сложности;

- **Безопасность и комфорт** — механотерапия снижает нагрузку на суставы и связки, что особенно важно для людей старшего возраста;
- **Доступность** — широкий выбор тренажеров позволяет адаптировать программу под разные состояния и стадии восстановления.

4. Достигнутые результаты

На сегодняшний день занятия по практике «Механотерапия: путь к восстановлению» прошли уже более 200 человек, так же около 70 человек состоят в очереди на дальнейшее прохождение занятий по данной практике.

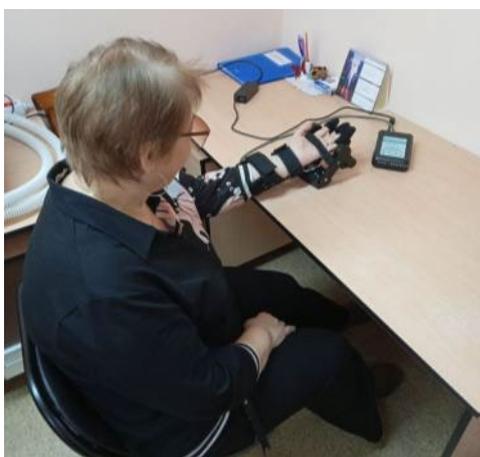
Главными результатами практики являются:

- Полное, или частичное восстановление двигательных функций;
- Увеличение уровня независимости старшего поколения и людей с ограниченными возможностями движения;
- Снижение уровня боли;
- Улучшение координации движений.

А так же, положительные эмоции и отзывы от участников данной практики, которые в свою очередь и отмечают значительное улучшение своего не только физического, но и психологического состояния, в следствии чего многие из них записываются на второй курс реабилитации по механотерапии.

5. Фото / плакаты и т.д.

«Механотерапия: путь к восстановлению»



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ДОНОРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОБРА» г. Озерск

База реализации технологии	Озерск, ФГУП «ПО «Маяк»
Автор описания технологии	Вельке Виталий Александрович, ведущий специалист управления коммуникаций и взаимодействия с регионами

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Острая нехватка донорской крови и компонентов, низкая информированность населения о важности донорства, а также распространенные мифы и предубеждения, препятствующие участию в донорском движении. Проблема усугубляется демографической ситуацией и возрастающей потребностью в переливании крови.

2. Участники мероприятия / деятельности

Специалисты в области медицины: Врачи, медсестры и другие медицинские работники, которые могут предоставить информацию о важности донорства и процессе сдачи крови.

Доноры: Люди, которые уже являются донорами или планируют стать ими. Их личные истории могут вдохновить других.

Волонтеры: Люди, готовые помочь в организации мероприятия, распространении информации и привлечении новых доноров.

Общественные деятели и знаменитости: Лица, которые могут привлечь внимание к мероприятию и повысить его значимость.

Медиа: Журналисты и блогеры, которые могут освещать мероприятие и донорское движение в целом.

Образовательные учреждения: Школы и университеты, которые могут участвовать в просветительских программах и акциях по привлечению молодежи к донорству.

Государственные органы: Представители местных и национальных властей, которые могут поддерживать инициативы по донорству и обеспечивать правовую базу.

3. Последовательность практической деятельности

Вовлечение и популяризация донорского движения — это важная задача, которая требует комплексного подхода и активного участия различных слоев общества.

Последовательность практической деятельности.

1. Исследование и анализ:

- Провести исследование общественного мнения о донорстве крови.
- Выявить основные барьеры и мифы, связанные с донорством.

2. Образовательные программы:

- Разработать и внедрить образовательные программы для различных возрастных групп (школы, университеты, рабочие коллективы).
- Организовать семинары и лекции с участием медицинских специалистов и доноров.

3. Информационные кампании:

- Создать информационные материалы (буклеты, плакаты, видео) о важности донорства.
- Запустить рекламные кампании в социальных сетях и на телевидении.

4. События и акции:

- Организовать дни донора в учебных заведениях и на предприятиях.
- Проводить акции по сбору крови в общественных местах (парки, торговые центры).

5. Сотрудничество с организациями:

- Наладить сотрудничество с медицинскими учреждениями, НКО и волонтерскими организациями.

Привлекать известных личностей и общественных деятелей для поддержки донорского движения.

4. Достигнутые результаты

Апрель расцвечен акциями в честь Национального дня донора, и сегодня, 20 апреля, вся страна отмечает этот важный день! Озерск, конечно же, в эпицентре этого благородного движения!

ФГУП «ПО «Маяк» с энтузиазмом подключился к отраслевому проекту «Пульсация» от ГК Росатом, приглашая всех желающих стать частью армии волонтеров-доноров! Представьте себе: вы, даря капельку себя, спасаете целую жизнь! Это же супергеройство в чистом виде, доступное каждому!

В Озерске у нас целая гвардия доноров – около 800 человек, и внимание, 70% из них – это отважные работники ПО «Маяк»! Вот это командный дух!

Средний возраст наших героев – чуть за 40, и это, как правило, настоящие ЗОЖ-ники: следят за собой, спортом занимаются! И правильно, ведь быть донором – это почетная миссия! Говорят, для бесперебойной работы больницы нужно, чтобы донорами были хотя бы 4% населения. У нас в Озерске пока в четыре раза меньше, но мы-то знаем, что можем больше! Плюс, у нас есть уникальные люди – носители редких групп крови, за которыми больница просто охотится!

Присоединяйтесь к донорскому движению! Спасем мир вместе, капля за каплей!

5. Фото / плакаты и т.д.





НЕЙРОБИКА – ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА г. Зеленогорск

База реализации технологии	Красноярский край, г. Зеленогорск, КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский»
Автор описания технологии	Понаморева Мария Андреевна, специалист по социальной работе

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Поддержание и улучшение когнитивных функций, таких как память, внимание, мышление и ориентация в пространстве, а также предотвращение когнитивных нарушений и деменции, которые могут возникать в процессе старения.

2. Участники мероприятия / деятельности

Люди пожилого возраста и с инвалидностью, а также с когнитивной дисфункцией легкой степени, состоящие в учреждении на социальном обслуживании.

3. Последовательность практической деятельности

КГБУ СО «КЦСОН «Зеленогорский» с 2023 года успешно реализует практику под названием «Нейробика – гимнастика для мозга».

Нейробика — это комплекс простых упражнений, которые способствуют улучшению памяти, дают дополнительную энергию и повышают способность нашего мозга к разного рода работе в любом возрасте. Для поддержания высокой работоспособности нашему мозгу, как и мышцам тела, необходима зарядка, и нейробика как раз и призвана взять на себя эту функцию - помочь нашему мозгу всегда оставаться в рабочей форме.

На занятиях используются различные задания:

- пальчиковая гимнастика
- нейрогимнастика
- нейроигры
- одновременное рисование
- упражнения для мозга с подключением к работе обоих полушарий
- упражнениями на снятие психологического напряжения
- творческие задания
- головоломки и многое другое

Занятия проводятся курсом по 10 занятий. Каждое занятие длится около 60 минут. На данный момент можно пройти 2 курса.

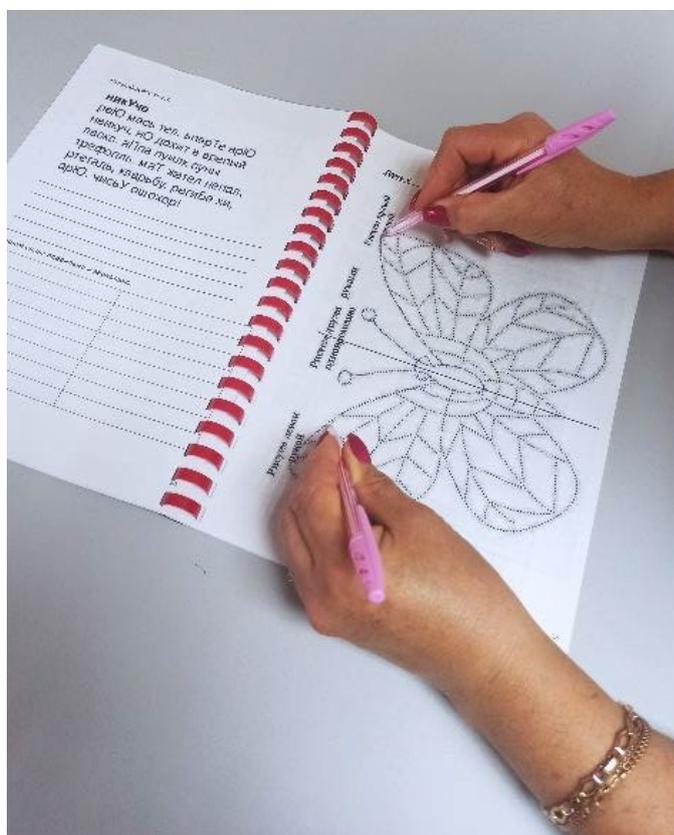
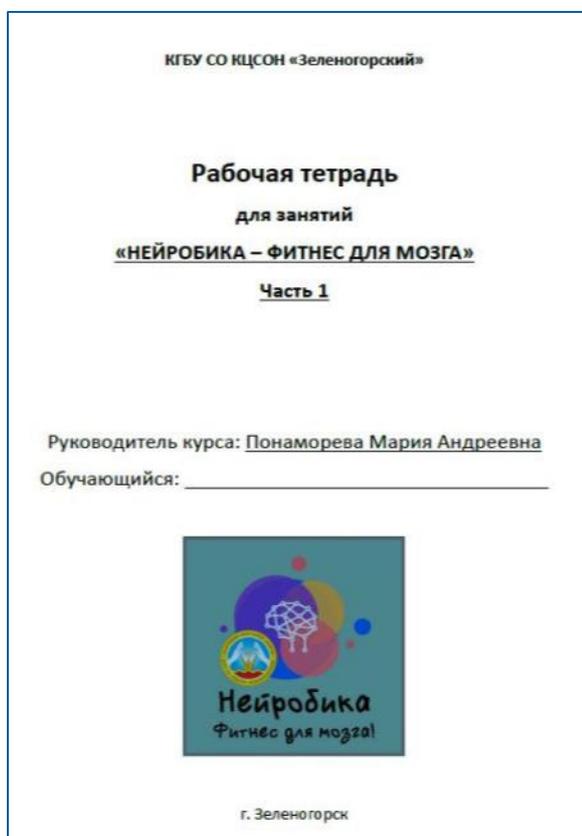
Каждое занятие спланировано таким образом, что задействуются различные виды мозговой активности. Но обязательно присутствуют такие задания, как одновременное рисование, решение простых математических примеров на время, нейрогимнастика, нейроигры.

4. Достигнутые результаты

За время проведения занятий, курс прошли 16 групп по 8 человек, итого 128 человек. В очереди на занятия стоит более 90 человек.

По проведенному анкетированию, можно сделать вывод: 99% участников курса «Нейробика – гимнастика для мозга» считают, что занятия были для них полезны на 10 баллов из 10. А также 100% оценивают общую организацию проекта на 10 баллов из 10.

5. Фото / плакаты и т.д.



ШКОЛА ПРОСВЕЩЕННОГО ПАЦИЕНТА г. Саров

База реализации технологии Нижегородская область, г.Саров

Автор описания технологии Колотухина Людмила Иргалиевна

1. Вопрос / проблема, на решение которых была направлена технология

Повышение уровня правовой культуры граждан при взаимодействии с системой здравоохранения, формирование личностных установок на долгую и здоровую жизнь как основу государственной идеологии здоровья – вот главные задачи, стоящие перед «Школой просвещенного пациента».

В процессе работы «Школы...» руководствуемся принципом ВОЗ: «Если мы Вас лечим – мы помогаем Вам сейчас. Если мы Вас учим – мы помогаем Вам всегда!».

2. Участники мероприятия / деятельности

Жители города Сарова всех возрастов.

3. Последовательность практической деятельности

Основа технологии «Школы просвещенного пациента» была заложена в 2008 году. Изначально занятия проводились 1 раз в месяц (каждую 3-ью среду месяца) на базе Дома ученых РФЯЦ-ВНИИЭФ.

Пресс-релизы с датой, временем и темами занятия публиковались в городских СМИ.

За месяц до даты занятия, письменные приглашения для выступления направлялись специалистам: (врачам, организаторам здравоохранения, юристам, страховщикам и т.п.).

Придерживаясь основных принципов педагогики «знания, умения, навык» мы не просто давали информацию – знания о правовых основах оказания медицинской помощи, а убеждали граждан в необходимости руководствоваться ими на практике.

Исходя из этого, занятия состояли из теоретической и практической части.

Теоретическая составляющая занятий разбита на три блока. Сначала мы рассматриваем понятие здоровье и болезнь, цель укрепления и сохранения здоровья; интегрированные показатели здоровья и возможности управления им. После этого переходим к изучению законодательно-нормативных основ охраны здоровья граждан в РФ. Изучаем полномочия врача и роль пациента в системе здравоохранения. Самым трудным и объемным блоком является система взаимодействия граждан и объектов системы здравоохранения.

При рассмотрении практических занятий слушатели должны неукоснительно руководствоваться **тремя правилами**.

Первое – «Школа...» не медицинское учреждение и врачи, которые читают лекции, в период занятий не оказывают медицинскую помощь.

Второе – во время анализа практических ситуаций запрещается называть анкетные данные граждан, медработников и медицинских чиновников.

Третье – рассказ из личной практике необходимо вести от третьего лица.

По каждой теме занятий подготовлена презентация и памятка с кратким изложением теме.

Основные темы занятий:

1. Введение в правопонимание. «Права - Обязанности – Ответственность» в системе здравоохранения.

2. Формирование гражданско-правовых отношений в здравоохранении

3. Качественная медицинская помощь
4. Информированное добровольное согласие на мед-кое вмешательство
5. Медицинская услуга отличается от медицинской помощи
6. Правильные действия пациента
7. Медицинские услуги оплачивает бюджет
8. Платные медицинские услуги
9. Знания пациента на службе его безопасности. Снижение конфликтов между пациентами и врачами.
10. Десять проблем медпомощи
11. Государственное здравоохранение: девять мифов
12. Защита прав пациентов, застрахованных потребителей.

По окончании 2-х годичного курса все слушатели получали «СВИДЕТЕЛЬСТВО просвещенного пациента».

4. Достигнутые результаты

1. Повышение правовой культуры пациентов не только защищает конкретного человека, его родных и близких, но и улучшает систему здравоохранения в целом. Просвещенный пациент может:

- Получает лучшее лечение, потому что умеет им управлять.
 - Умеет сформировать конструктивный диалог с врачами. Осознает, что не все проблемы — результат злого умысла (например, очереди в поликлиниках — системная проблема, а не вина конкретного врача).
 - Способствует развитию ответственной медицины - повышению качества медицинских услуг.
- "Школы просвещенного пациента" критически важны - они делают здравоохранение честнее, прозрачнее и человечнее.

2. Разработана Методология проведения занятий.

3. Расширены формы проведения занятий «Школа просвещенного пациента» через организацию проведения:

- Выездных занятий для сформированных групп (до 20-30 взрослых)
- Радио циклы
- Телепередачи.
- Для детей и школьников адаптированная программа «Правила движения в стране здравоохранения».

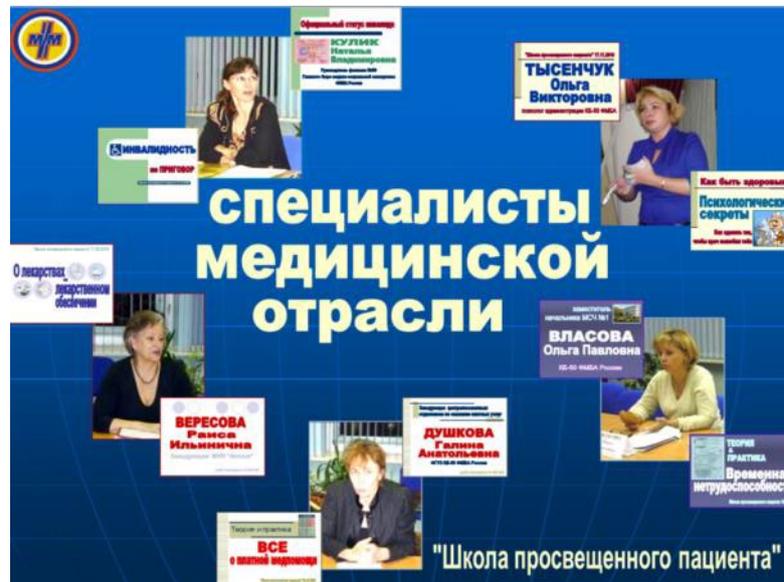
4. Всего «СВИДЕТЕЛЬСТВ просвещенного пациента» было выдано 324 гражданам, включая 61 школьника.

5. Отзывы слушателей:

- Смелее захожу в кабинет врача, и пока он не ответит на все мои вопросы, включая диагноз (предварительный диагноз), не выпишет на бланке рецепт, не назначит дополнительное обследование (по показаниям) из кабинета не выхожу.
- Школа научила использовать правовые и медицинские термины во время приема врача, при стационарном лечении. Видно, как это помогает при взаимодействии с медиками.
- Благодаря полученным знаниям в кратчайшие сроки получили направление НИИ МЗ РФ.

Знания использую не только сам, но и применяю их по отношению к родным и друзьям.

5. Фото / плакаты и т.д.





Выездная "Школа..."

2016 г. - проведено три цикла занятий


34 слушателей получило
СВИДЕТЕЛЬСТВО
в том, что прослушали
курс лекций по теме
"ПАЦИЕНТСКОЕ ПРАВО"






СВИДЕТЕЛЬСТВА просвещенного пациента



Государственное учреждение
КЦСОН г.Сарова



Нижегородское региональное
общественное движение
МЕДИЦИНА и МЫ

СВИДЕТЕЛЬСТВО № В-001/2010

Выдана Кузнецовой Лидии Александровне
в том, что она с 19.01.2010 г. по 03.02.2010
г. прослушала курс лекций «Пациентское
право»
в «Школе просвещенного пациента»,
работающей на базе Отделения дневного
пребывания Государственного учреждения
«Комплексный центр социального обслуживания
населения г.Сарова»

Директор
ГУ «КЦСОН г.Сарова»
Тимофеев С.Г.
03.02.2010.
МП

Председатель
НРОД Медицина и Мы
Колотухина Л.И.
03.02.2010.
МП



ДОМ УЧЕНЫХ
РФАЦ
ВНИИЭФ
Всероссийский научно-исследовательский
институт ядерной физики
РОССИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ЯДЕРНЫЙ ЦЕНТР



Нижегородское региональное
общественное движение
МЕДИЦИНА и МЫ

СВИДЕТЕЛЬСТВО № А-263/2010

Выдано Зуйковой Людмиле Семеновне
в том, что она с 18.02.2016. по 17.03.2018.
прошла обучение в «Школе просвещенного
пациента», организованной Нижегородским
региональным общественным движением
«МЕДИЦИНА и МЫ» на базе Дома ученых
РФАЦ-ВНИИЭФ г.Сарова.

Директор ДУ
РФАЦ-ВНИИЭФ
Ронжина А.А.
17.03.2018.

Председатель
НРОД Медицина и Мы
Колотухина Л.И.
17.03.2018.



Копилка технологий работы с населением
по сохранению здоровья и здоровому образу жизни
практики работы в городах присутствия предприятий атомной промышленности