**Описание массовой акции**  **«Обещаю своему сердцу»**

**(в зависимости от эпидситуации)**

Массовая акция «Обещаю своему сердцу» (далее Акция) приурочена к Всемирному дню сердца (29 сентября).

**Цели Акции:**

1. Повышение осознания в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в мире.

2. Инициирование среди населения профилактических мер в отношении сохранения здоровья своего сердца.

**Задачи Акции:**

1. Информировать население о влиянии поведенческих факторов риска на здоровье сердца.
2. Повысить мотивацию населения к ведению здорового образа жизни через персонифицированный подход к участникам Акции, а именно:
   1. Выявить индивидуальные факторы риска, имеющиеся у участника Акции.
   2. Призвать каждого участника Акции к оздоровлению своего образа жизни.

**Формат Акции**

В ходе акции медицинские учреждения должны организовать посты, где каждый желающий сможет пройти анкетирование по факторам риска ССЗ, измерить свое артериальное давление (АД), вес, рост, окружность талии, соотнести это с нормальными показателями и получить краткую консультацию специалиста по вопросам контроля/коррекции факторов риска ССЗ, а также получить информационные материалы.

Посты могут быть организованы:

1. в МО:
   1. в холлах МО
   2. в кабинетах медицинской профилактики
   3. на ФАП
   4. в кабинетах доврачебного приема
   5. во врачебных амбулаториях
   6. в стационарах различного профиля
2. В местах массового пребывания людей на усмотрение администрации ЛПУ:
   1. парки
   2. торговые центры
   3. библиотеки
   4. дома культуры и т.д.

Пост рекомендуется оформить плакатом «Я обещаю своему сердцу…», желательно обозначить место Акции гирляндой из воздушных шаров в форме сердца или фонтаном из воздушных шаров в форме сердца. Каждый участник Акции заполняет анкету (анонимно) (см. Приложение 1), после чего медицинский специалист (или обученный волонтер) проводит измерения артериального давления, роста, веса и окружности талии. Медицинский специалист организации оценивает у участника Акции наличие факторов риска, проводит краткое профилактическое консультирование и предлагает cделать первый шаг в оздоровлении своего образа жизни, а для этого пообещать своему сердцу сделать конкретное действие для укрепления здоровья сердца (можно записать его на плакате). Консультация специалиста сопровождается выдачей информационных материалов по имеющимся у участника Акции факторам риска.

**Организационные вопросы:**

1. Акция организуется приказом министерства здравоохрания, главного врача.
2. Акцию желательно проводить на площадках, выделенных муниципальным образованием для проведения мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню сердца. При отсутствии такой возможности Акция проводится в холле медицинского учреждения или на другой площадке (на усмотрение администрации медицинской организации).
3. Для оформления места проведения акции рекомендуется использовать плакат «Я обещаю своему сердцу…». Желательно обозначить место акции гирляндой из воздушных шаров в форме сердца или фонтаном из воздушных шаров в форме сердца.
4. Для проведения Акции требуется минимум 4 человека (на усмотрение главного врача медицинской организации возможно привлечение большего числа сотрудников или волонтеров):
   1. Один сотрудник или волонтер (возможно без медицинского образования) для проведения аутрич-работы с населением (раздачи иформационных материалов и приглашения населения к участию в Акции).
   2. Два медицинских специалиста/обученных волонтеров для измерения АД, веса, роста и окружности талии.
   3. Один медицинский специалист для оценки результатов анкетирования, измерений АД, окружности талии, роста, веса с расчетом индекса массы тела и проведения краткого профилактического консультирования.
5. Список оборудования, необходимого для проведения Акции, печатных материалов для раздачи населению и рекомендуемых материалов для оформления поста Здоровья (см. Приложение 2).
6. По результатам Акции размещается новость на сайтах медицинских организаций и в их официальных группах в соцсетях (при наличии).
7. Итоги проведения акции (фотоотчет, положение об акции) представляются в ГБУЗ РТ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в установленном порядке.

**Сценарий проведения акции**

**«Обещаю своему сердцу»**

Лица, непосредственно участвующие в проведении мероприятия (далее Специалист 1, Специалист 2, Специалист 3, Специалист 4), осуществляют на Акции следующую деятельность:

**Специалист 1** (волонтер) приглашает людей принять участие в акции «Обещаю своему сердцу». Примерный текст обращения представлен ниже:

- Здравствуйте! Приглашаем Вас принять участие в Акции «Обещаю своему сердцу», приуроченной к Всемирному дню сердца, который ежегодно отмечается 29 сентября.

Подходящим на призыв людям Специалист 1 объясняет суть Акции:

- Вам нужно заполнить анкету. Анкета заполняется анонимно. После того как Вы заполните анкету, наши специалисты оценят по ней - насколько здоровый образ жизни Вы ведете и есть ли у Вас факторы, наносящие вред Вашему сердцу. Кроме того, они проведут Вам измерения артериального давления, роста, веса и окружности талии. По результатам анкетирования и измерений Вас проконсультируют, дадут рекомендации по оздоровлению Вашего образа жизни.

Если человек соглашается принять участие в Акции, сотрудник/волонтер выдает ему анкету. Участник Акции заполняет анкету и переходит к Специалисту 2 и 3 для проведения измерительных манипуляций.

**Специалист 2** проводит измерение АД и заносит результат в анкету.

**Специалист 3** измеряет рост, вес и окружность талии, вычисляет индекс массы тела участника Акции и заносит эти данные в анкету. Далее направляет участника Акции к Специалисту 4.

**Специалист 4** благодарит человека за участие в Акции и объясняет результаты анкетирования и измерений участнику Акции, указывая на имеющиеся у него факторы риска, угрожающие здоровью сердца. Специалист 4 отмечает эти факторы на анкете, проводит краткое профилактическое консультирование и предлагает человеку сделать первый шаг на пути к оздоровлению своего образа жизни, выбрав хотя бы один фактор риска для изменения, например: отказаться от курения, ходить на работу пешком, ограничить потребление соли, есть каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов (не включая в число этих порций картофель) и т.д. В заключение Специалист 4 выдает информационные материалы (буклеты, листовки) и обращается к участнику Акции со словами:

- Еще раз благодарю Вас за участие в нашей Акции. Любите свое сердце, и Ваше сердце с благодарностью будет служить Вам долгие годы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета

Данная анкета является анонимной.

Эта анкета поможет специалисту выявить факторы, которые наносят вред здоровью Вашего сердца. Пожалуйста, прочтите вопросы анкеты и поставьте любой значок в столбце соответствующем Вашему ответу (да или нет). После заполнения анкеты передайте ее специалисту – он оценит насколько здоровый образ жизни Вы ведете и в случаи необходимости даст Вам несколько советов по изменению ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопрос | да | нет |
| Повышалось ли у Вас давление выше уровня 140/90 мм рт. ст.? |  |  |
| Вы курите? |  |  |
| Курит ли кто либо в Вашем присутствие? |  |  |
| Вы едите фрукты и овощи не менее 400 грамм в день? |  |  |
| Вы имеете избыточную массу тела? |  |  |
| Вы занимаетесь физической активностью не менее 2,5 часов в неделю? |  |  |
| Употребляете ли Вы алкоголь хотя бы эпизодически? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр измерения | Результат | Норма |
| Артериальное давление |  | <140/90 мм рт.ст. |
| Окружность талии |  | для мужчин < 94 см.  для женщин < 80 см. |
| Рост |  |  |
| Вес |  |  |
| Индекс массы тела |  | 18,5 - 24,9 |

Любите свое сердце!

И Ваше сердце с благодарностью будет служить Вам долгие годы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Список оборудования, необходимого для проведения Акции,

печатных материалов для раздачи населению и рекомендуемых материалов для оформления поста Здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
|  | Гирлянда из воздушных шаров в форме сердца или фонтан из воздушных шаров в форме сердца | По возможности |
|  | Столы | не менее 2 шт. |
|  | Стулья | не менее 4 шт. |
|  | Тонометр - автомат | 1 шт. |
|  | Ростомер | 1 шт. |
|  | Весы | 1 шт. |
|  | Калькулятор | 1 шт. |
|  | Сантиметровая лента | 1 шт. |
|  | Ручки или карандаши (для участников Акции и Специалистов) | Не менее 5 шт. |
|  | Бейджи для специалистов, проводящих акцию | 3 шт. |
|  | Анкета для выявления факторов риска | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Плакат «Я обещаю своему сердцу» | 1-2 шт. |
|  | Буклет «Как избежать катастрофы» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Буклет «Контролируй свою массу тела» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Буклет «Я не курю и это здорово!» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Буклет «Любая доза алкоголя опасна» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Листовка «Холестерин» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Листовка «Польза регулярной физической активности» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Листовка «Что такое артериальное давление?»» | В зависимости от планируемого охвата |
|  | Листовка «Зачем нужна соль» | В зависимости от планируемого охвата |