Утвержден \_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. Утвержден \_\_\_\_\_\_\_2021 г.

Министр здравоохранения Министр культуры

Республики Тыва Республики Тыва

Югай А.К.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чигжит В.С. \_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОЕКТ

 Республики Тыва «Гармония здоровья и искусства»

Кызыл 2021 г.

Заявка

на участие в конкурсе проектов «Искусство быть здоровым»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Название проекта | «Гармония здоровья и искусства» |
| 2 | Лицо, подающее заявку  | Монгуш Белекмаа Доржуевна, и.о. главного врача ГБУЗ РТ «РЦОЗМП», телефон (8-923-276-29-07), адрес электронной почты: rcmp-09@mail.ru |
| 3 | Ответственные исполнители | Хертек Лилия Оолаковна- заведующая Центром здоровья ГБУЗ РТ «РЦОЗМП»;Наважап Светлана Декусовна – заведующая консультативно-оздоровительным отделением;Ондар У.Ю. – начальник отдела коммуникационных и общественных проектов. |
| 4 | Участники | Граждане старше трудоспособного возраста в количестве 20 человек (из них 10 человек будут принимать участие в культурных мероприятиях, остальные 10 человек - контрольная группа), имеющие факторы риска (избыточная масса тела или ожирение, гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, гипергликемия). В приоритетном порядке будут приниматься лица, перенесшие новую коронавирусную инфекцию. |
| 5  | Цель | Повышение информированности и мотивации населения к ведению здорового образа жизни путем сотрудничества секторов здравоохранения и культуры. |
| 6 | Задачи | 1. Снижение массы тела с обязательным уменьшением риска развития сопутствующих ожирению заболеваний;
2. Предотвращение увеличения массы тела;
3. Поддержание достигнутой массы тела;
4. Контроль сопутствующих ожирению нарушений (гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, гипергликемия);
5. Улучшение качества и продолжительности жизни граждан.
 |
| 7 | Основные направления и мероприятия | 1. **Старт этап, диагностический:**

Обследование больного, оценка состояния здоровья, выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний**:****-** анкетирование;**-** измерение роста, массы тела, определение ИМТ, объемов бедер, талии, груди, - измерение артериального давления; - ЭКГ; -исследование определение уровней: общего холестерина, глюкозы натощак методом экспресс диагностики;- исследования внешнего дыхания методом спирометрии;- определение сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE; -определение противопоказаний к физическим нагрузкам; -выявление психогенных причин нарушения пищевого поведения; - определение и повышение мотивации пациента к терапии;- установление факта перенесенной новой коронавирусной инфекции$- консультации врачей специалистов (кардиолог, невролог, психолог, диетолог, эндокринолог, терапевт).1. Оздоровительный этап:

**2.1. Мероприятия, направленные на повышение осведомленности по факторам риска развития НИЗ**:- проведение школ здоровья для участников групп;- раздача буклетов, листовок по заданным темам, касающихся здорового образа жизни, факторов риска и методов профилактики развития заболеваний;- проведение обучающих семинаров по основным хроническим неинфекционным заболеваниям;- ознакомление участников групп с новой коронавирусной инфекцией и ее последствиями, о вакцинопрофилактике;- размещение информации о реализации проекта в социальных сетях и средствах массовой информации (телевидение, радио, газеты);- проведение прямых эфиров в социальных сетях с участниками группы.2.2. Мероприятия по медикаментозной коррекции факторов риска:Назначение антигипертензивных лекарственных препаратов, препаратов для лечения дислипидемиии, гипергликемии, при необходимости – других медикаментозных препаратов.**2.3. Мероприятия, направленные на здоровое питание:****-** обучение ведению дневника питания, подсчету калорий;- составление индивидуального меню с врачом диетологом.- проведение мастер-классов по приготовлению здоровых и полезных блюд.**2.4. Мероприятия, направленные на повышение к физической активности**:- занятия с инструктором по лечебной физкультуре: на тренажерах, на свежем воздухе, в открытом водоеме;- занятия по ушу и скандинавской ходьбе;- обучение дыхательной гимнастике;- обучение танцам с представителем Министерства культуры.**2.5. Мероприятия, направленные на улучшение психического здоровья:**- психодиагностика и психокоррекция в виде тренингов с участниками проекта;- проведение тематических викторин в виде опросников по выявлению тревожных и/или стрессовых состояний и проведения их коррекции.2.6. Мероприятия с участием организаций и представителей культуры:* По категории «исполнительское искусство» - разучивание танцев и пения под руководством работников культуры;
* По категории «культура» - посещение Национального музея, художественных выставок, библиотек, культурных фестивалей и ярмарок;
* По категории «изобразительное искусство» - фотография.
1. **Контрольный этап**

3.1. Контрольное обследование пациентов, наряду с определением антропометрических показателей;3.2. Сравнительный анализ достигнутых результатов, определение дальнейшей программы здорового питания, физической активности, регуляции поведения;3.3. Информирование граждан об итогах реализации проекта в средствах массовой информации. |
| 8 | Ожидаемые результаты | 8.1. Формирование ответственного отношения к здоровью, повышение мотивации к осуществлению профилактических мероприятий в отношении заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем у участников проекта и населения республики; 8.2. Повышение качества жизни путем улучшения основных показателей здоровья среди участников проекта (снижение массы тела, снижение значений АД, гиперхолестеринемии, гипергликемии, улучшение психического состояния);  8.3 Усиление физической выносливости, создание позитивного эмоционального фона, повышение работоспособности у участников проекта.8.4. Формирование навыков здорового питания среди участников проекта и населения республики. |
| 9 | Индикаторы | 9.1. Коррекция факторов риска у участников:-уменьшение избыточной массы тела и ожирения на 10% и более -98%; -снижение гиперхолестеринемии на 25% и более от базисного значения – 98%;-гипергликемии на 20% и более – 98%;-артериальной гипертензии до значений ниже 140/90) – 98%;9.2. Число лиц, информированных в рамках реализации проекта - не менее 50 тыс. просмотров за период реализации проекта (1,5 мес.);9.3. Улучшение психо-эмоционального состояния на основании проведенного тестирования – 95%. |
| 10  | План-график реализации проекта | Комплекс мероприятий, рассчитанный на 1,5 месяца (6 недель): |
| Неделя  | Мероприятия  |
| Набор группы для участия в проекте (05-09.07.2021г.) | Отбор участников. Диагностические процедуры, консультации с психологом, диетологом, терапевтом, эндокринологом, кардиологом, неврологом. Проведение школ здоровья. |
| Подготовительный этап (12-13.07.2021г.) | Знакомство с участниками проекта. Психологический тренинг с участниками проекта. Занятия физкультурой с инструктором. Консультации диетолога, эндокринолога, кардиолога. |
| I неделя (12.07.-16.07.2021г.) | 12.07;15.07. Занятия физкультурой с инструктором.13.07. Мастер класс (Танцы, пение).16.07. Мастер класс по приготовлению холодного блюда.Школа здорового питания. Посещение Национального музея.  |
| II неделя (19.07.-23.07.2021г.) | 19.07;22.07. Занятия физкультурой с инструктором. 1 раз скандинавская ходьба на свежем воздухе. 20.07. Мастер класс психологом. 21.07. Мастер класс по пению. |
| III неделя (26.07.-30.07.2021г.) | 26.07;29.07 Занятие физкультурой с инструктором, скандинавская ходьба на свежем воздухе 1 раз, 27.07. Мастер класс по плаванию на открытом водоеме.Посещение библиотеки.29.07. Мастер-класс по хоровому пению.30.07. (Промежуточный скрининг-контроль). |
| IV неделя (02.08.-06.08.2021г.) | 02.08;05.08. Занятия физкультурой с инструктором, скандинавская ходьба на свежем воздухе 1 раз.Мастер-класс по приготовлению горячего блюда.03.08. мастер класс по Ушу.Разучивание танца. |
| V неделя (09.08.-13.08.2021г.) | 09.08;12.08 Занятия физкультурой с инструктором, скандинавская ходьба на свежем воздухе 1 раз.10.08. Мастер класс по оказанию первой помощи при острых состояниях.Обучение танцевальным движениям.Посещение фестиваля, выставки или ярмарки. |
| VI неделя (16.08.-20.08.2021г.) | 16.08;19.08. Занятия физкультурой с инструктором, скандинавская ходьба на свежем воздухе 1 раз,17.08. Мастер- класс по фото позированию.20.08. - Демонстрация танца, хорового пения. |
| 23.08.2021г  | Контрольный скрининг показателей. Анализ и оценка эффективности оздоровительных мероприятий в сотрудничестве с представителями культуры. |
| 24.08.2021г  | Подведение итогов. |
| Реализация проекта на постоянной основе |
| 11 | Бюджет | Финансовые средства ГБУЗ РТ «РЦОЗМП» по факту. |