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. | |