



РАВНЫЙ УЧИТ РАВНОГО

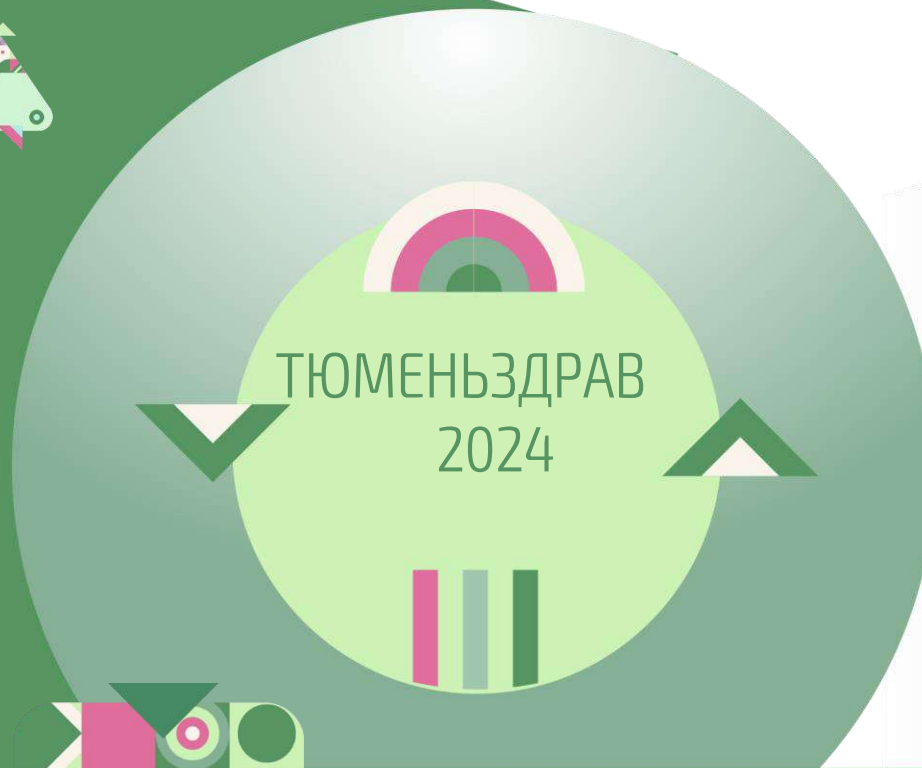
# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ МОТИВАЦИИ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА «Я ХУДЕЮ!»




КУРАТОР ПРОЕКТА :  
Рязанова Евгения Александровна

 [Ryazanova\\_EA@polyclinic12.ru](mailto:Ryazanova_EA@polyclinic12.ru)

 +8 (3452) 56-12-01

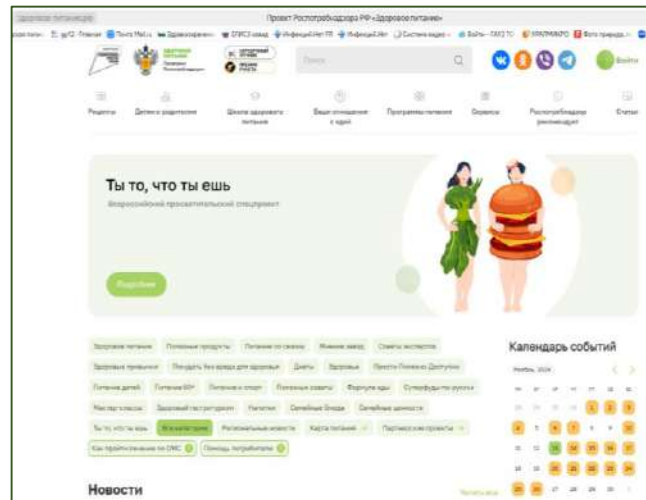


 Служба  
здоровья  
городская  
поликлиника №12

По данным ВОЗ на 2023 год, избыточную массу тела имели **43%** всех взрослых жителей планеты (от 18 лет), или **2,5 млрд** человек. Для сравнения, в 1990 году показатель был на уровне **25%**. При этом из **2,5 млрд** человек ожирение зафиксировано более чем у **890 млн**. Это почти в два раза больше, чем в 1990 году

В рамках национального проекта «Демография» и федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Роспотребнадзор реализует мероприятия, направленные на продвижение принципов здорового питания, снижение дефицита микронутриентов и снижение темпов роста первичной заболеваемости

Портал <https://здоровое-питание.рф>.



**Общее снижение веса в ходе проекта более 300 кг**

## ИНИЦИАТИВЫ ПРОЕКТА

Ваши возможности  
Карта объектов  
Новости

### Помощь семьям при рождении детей →

В центре национального проекта — семьи с детьми, а также те, кто только планирует прибавление. Главная миссия — материнский (семейный) капитал

### Содействие занятости →

Модернизация центров занятости

### Старшее поколение →

Важнейшая цель нацпроекта — сделать так, чтобы люди жили как можно дольше без ограничений, физических возрастных заболеваний и хроническими заболеваниями

### Общественное здоровье →

Консультации по здоровому питанию, профилактика и отказ от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя, а также регулярная физическая активность в 2019 году впервые появились в 524 центрах здоровья для взрослых и 236 детских центрах здоровья, которые функционируют в настоящее время на базе поликлиник.

### Спорт — норма жизни →

Создаются все условия, чтобы заниматься физкультурой и спортом





# ПРИКАЗ О СОЗДАНИИ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ В МО

## ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

### Начало проекта



#### 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

- Определение проблемы
- Определение цели и путей ее решения
- Генерация решений в виде разработки мотивационной программы, положения и др. документов

#### 2. ЭТАП ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА:

- Проведение корпоративного конкурса-эстафеты «Я худею!» среди сотрудников МО
- Подведение итогов конкурса-эстафеты
- Отработка основных звеньев проекта

### Сроки реализации



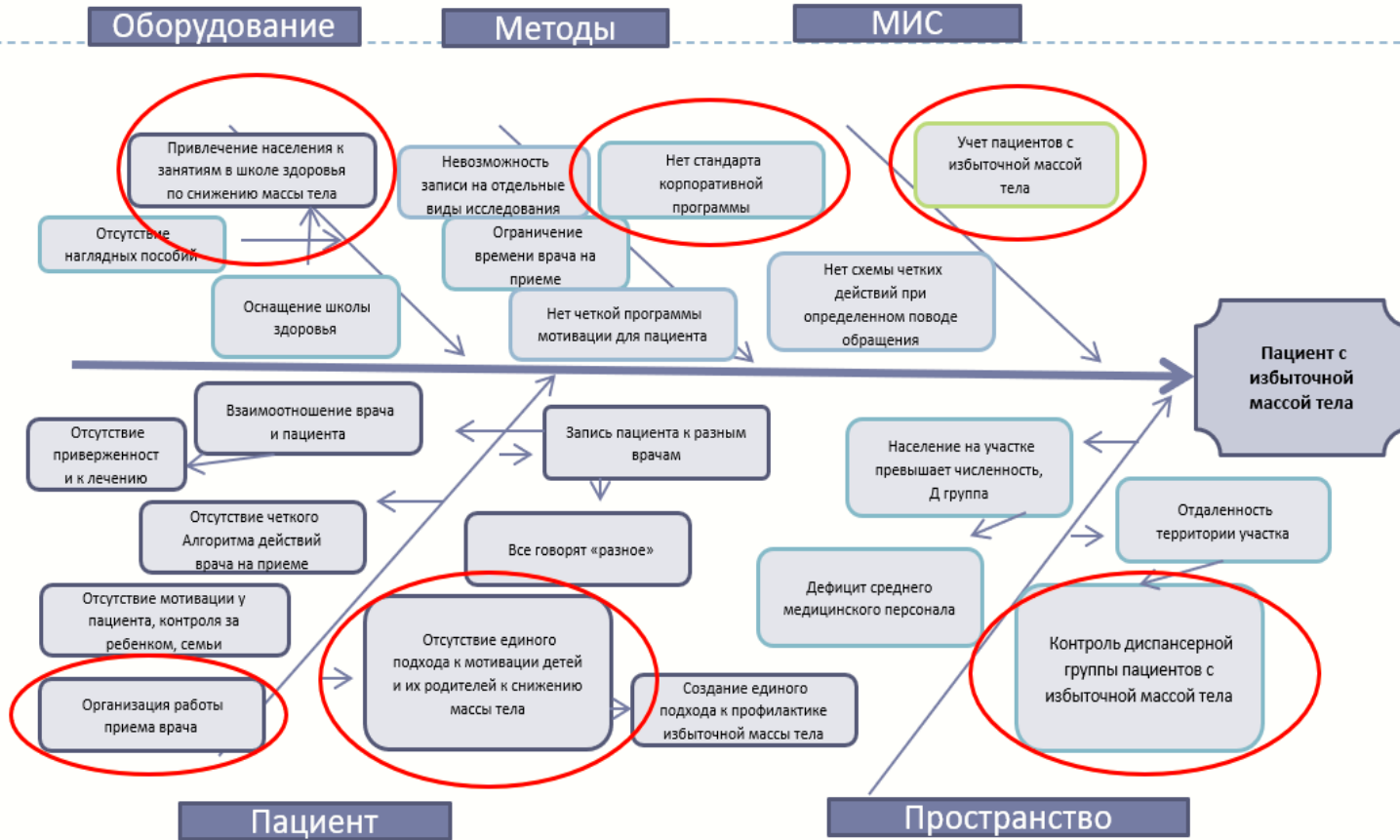
#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

- Внедрение в практику корпоративной программы похудения для персонала, декомпозиция на прикрепленное взрослое и детское население
- Проведение обучения руководителей и сотрудников медицинской организации
- Закрытие проекта, подведение итогов по результатам работы

#### 4. НЕПРЕРЫВНОЕ РАЗВИТИЕ (ПОСТОЯННО):

- В настоящее время на постоянной основе осуществляется внедрение программы похудения для детей и организованных коллективов

Диаграмма ИСИКАВА





Карта текущего состояния процесса "Я худею"

		1	2	3	4	5	6	Сумма, (ед.изм.)	ВПП min, (ед.изм.)	ВПП max, (ед.изм.)
Время, (ед.изм.)	Операции, (мин.)	max 1440	2	15	15840	4320	1440	23057	0	0
		min						0		
	Ожидания, (мин.)	max						0		
		min						0		
	Перемещения, (мин.)	max						0		
		min						0		
Участники процесса	1	Пациент с избыточной массой тела (дети, взрослые)	запись на прием к врачу - педиатру, терапевту	вход в поликлинику						
	2	врач - педиатр участковый, врач - терапевт участковый, отделение профилактики		Идентификация личности, осмотр, антропометрия, причины обращения, выдача направлений на исследования						
	3	процедурный кабинет, кабинет функциональной диагностики			прохождение обследования					
	4	врач - эндокринолог				идентификация личности, осмотр пациента, резолюция по результатам осмотра и анализов.				
	5	школа здоровья					обучение основам правильного питания			

№	Наименование проблемы
1	Отсутствие мотивации сотрудников.
2	Отсутствует программы по формированию здорового образа жизни
3	Ограничение времени медицинских работников для информационно-разъяснительной работы по правильному питанию
4	Школы здоровья имеют формальный характер, низкий процесс вовлеченности пациентов-медицинских работников
5	Отсутствие семейных мероприятий
6	Отсутствие детских (семейных) мотивационных роликов

### Карта процесса: Целевое состояние



Карта целевого состояния процесса "Я худею"

		1	2	3	4	5	6	Сумма, (ед.изм.)	ВПП min, (ед. изм.)	ВПП max, (ед.изм.)	
Время, (ед.изм.)	Операции, (мин.)	max	1440	2	15	15840	4320	1440	23057		
		min							0		
	Ожидания, (мин.)	max							0		
		min							0		
	Перемещения, (мин.)	max							0	0	0
		min							0		
Участники процесса	1	Пациент с избыточной массой тела (дети, взрослые)	запись на прием к врачу - педиатру, терапевту	вход в поликлинику							
	2	врач - педиатр участковый, врач - терапевт участковый, отделение профилактики		Идентификация личности, осмотр, антропометрия, приемы обследования, выданы направления на исследования							
	3	процедурный кабинет, кабинет функциональной диагностики			проведение обследования						
	4	врач - эндокринолог				идентификация личности, осмотр пациента, разговора по результатам осмотра и анализов.					
	5	школа здоровья					обучение основам правильного питания				

№	Наименование проблемы
1	Ограничение времени медицинских работников для информационно-разъяснительной работы по правильному питанию

## «Я ХУДЕЮ!» КОРПОРАТИВНЫЙ ПРОЕКТ

## МЫ ХУДЕЕМ! СЕМЕЙНЫЙ ПРОЕКТ

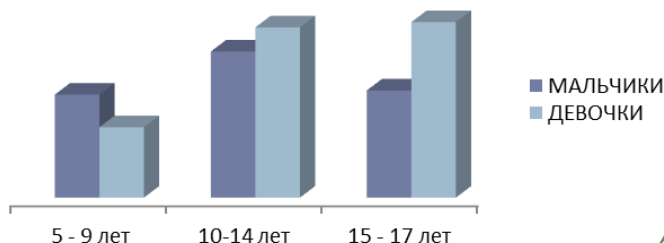
## «Я ХУДЕЮ» В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

### ШАГ 1

Отбор кандидатов для командного проекта  
В Конкурсе участвует 40 человек по 5 человек из 9 команд  
Обязательное условие проведение Конкурса: взвешивание кандидатов (индивидуальное и командное) в соответствии с графиком  
Разработка рациона питания на 30 дней, продуктовой корзины  
Разработка комплекса спортивных занятий  
Фото и видеоотчет в группу Viber

### ШАГ 2

Дети с избыточной массой тела ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12» по результатам 2023 года – **861** ребенок. Дети с 5 – 17 лет с избыточной массой тела **733** ребенка. По данным статистики преобладает избыточная масса тела у девочек.



### ШАГ 3

По итогам проекта общее снижение веса составило более **90** кг, планируется 2-я волна проекта

АО «Согаз-мед»



### КРИТЕРИИ ОТБОРА:

Пациенты, прикрепленные к МО, старше 18 лет с ИМТ более 30,0 кг/м<sup>2</sup>

### СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Программа рассчитана на 60 календарных дней с момента первичного приема врача-терапевта отделения медицинской профилактики до получения окончательного результата

### МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

ПАЦИЕНТА СОПРОВОЖДАЮТ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ ОМП

На этапе оформления, пациента включают в группу наблюдения в Telegram

Ежедневно в группе ответственный сотрудник выкладывает программу питания и физических нагрузок на предстоящие сутки, разработанные и включенные в Программу по снижению веса занятия ЛФК, занятия с психологом, мотивационные ролики

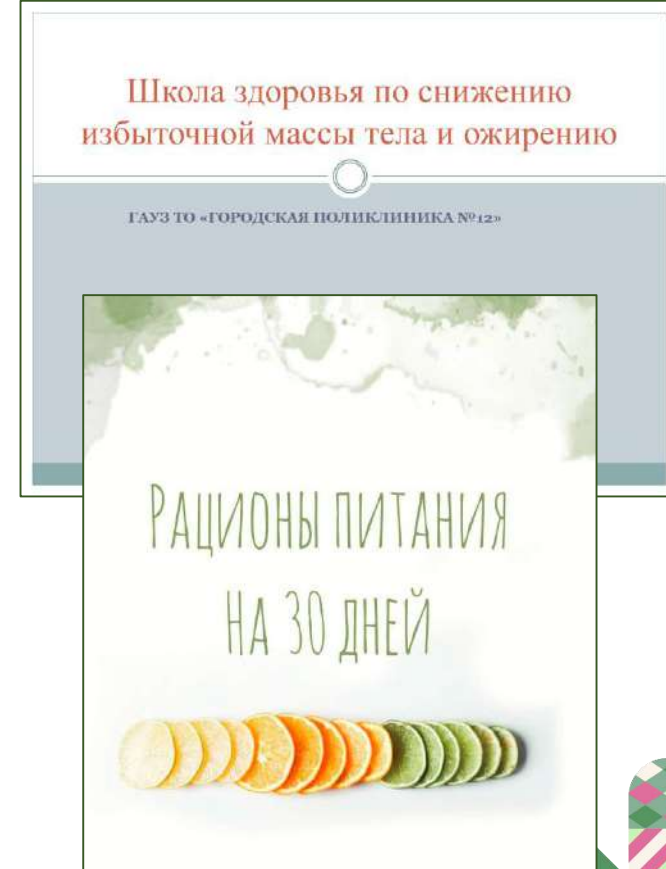
В течение дня сотрудник МО получает обратную связь от пациента в виде фото- и видеофиксации рациона питания и физических нагрузок

Взвешивание осуществляется очно в еженедельном режиме сотрудником ОМП

При очном посещении проводятся групповые занятия в школе по снижению веса



Информирование пациентов на уровне МО  
Активное направление пациентов в ОМП после прима, приглашение по результатам профилактических мероприятий



Взвешивание на аппарате IN BODY с расчетом соотношения жировой и мышечной ткани

Разработка рациона питания на 30 дней, физической активности



### КРИТЕРИИ ОТБОРА:

Проводится путем консультирования медицинским специалистом ОМП о наличии или отсутствии противопоказаний гражданина и членов его семьи  
Формируются команды по количеству членов семьи  
Снижение веса имеет командный соревновательный характер

### СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Программа рассчитана на 60 календарных дней с момента первичного приема специалиста отделения медицинской профилактики до получения окончательного результата

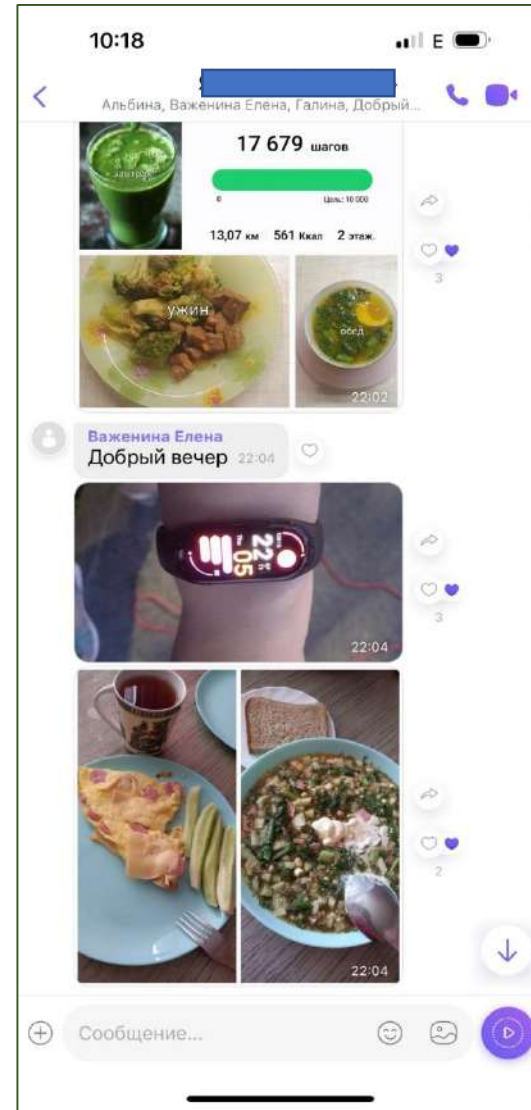
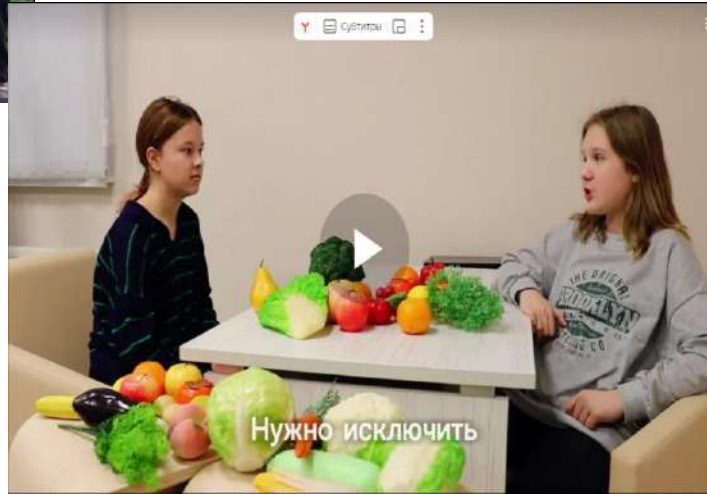
### МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

ВСЮ СЕМЬЮ СОПРОВОЖДАЮТ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ ОМП  
На этапе оформления, пациентов включают в группу наблюдения в Telegram  
Ежедневно в группе ответственный сотрудник выкладывает программу питания и физических нагрузок на предстоящие сутки, разработанные и включенные в Программу по снижению веса занятия ЛФК, занятия с психологом, мотивационные ролики, детям о правильном питании рассказывают дети и медицинский психолог  
В течение дня сотрудник МО получает обратную связь от пациентов в виде фото- и видеофиксации рациона питания и физических нагрузок  
Взвешивание осуществляется очно в еженедельном режиме сотрудником ОМП (учитывается общий командный вес)  
При взвешивании проводятся групповые занятия в школе по снижению веса  
Программа похудения проводится в 3 этапа. На 3 этапе определяется команда-победитель!



Школа для детей с избыточной массой тела и ожирением

ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12»  
Занятие №1



Медицинское сопровождение семей  
Дети – детям о правильном питании и физической нагрузке  
Рекомендации по ЛФК, рациону питания, школьном питании  
Диалог с психологом и диетологом

## КРИТЕРИИ ОТБОРА:

К участию в Конкурсе допускаются работники любого предприятия, требования к стажу работы по специальности и наличию квалификационной категории не предъявляются. По заявлению формируются команды по 5 человек  
Снижение веса имеет командный соревновательный характер

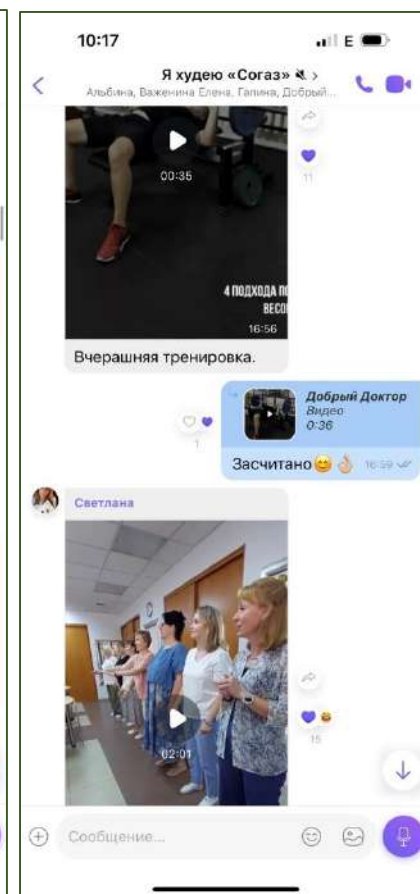
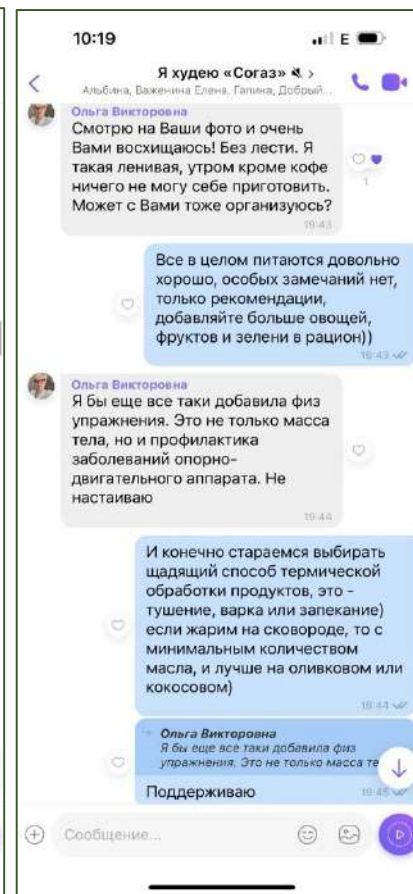
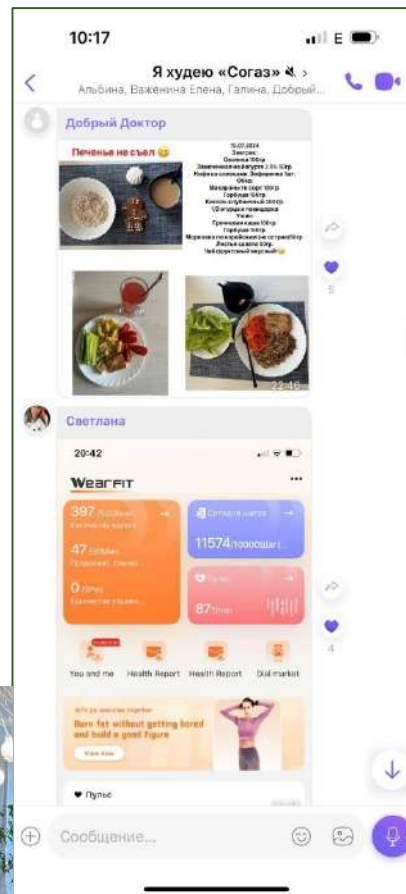
## СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Программа рассчитана на 60 календарных дней с момента первичного приема специалиста отделения медицинской профилактики до получения окончательного результата

## МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Команды сопровождает медицинские работники ОМП  
На этапе оформления, сотрудников организации включают в группу наблюдения в Telegram  
Ежедневно в группе ответственный сотрудник выкладывает программу питания и физических нагрузок на предстоящие сутки, разработанные и включенные в Программу по снижению веса занятия ЛФК, занятия с психологом, мотивационные ролики,  
В течение дня сотрудник МО получает обратную связь от сотрудников в виде фото- и видеофиксации рациона питания и физических нагрузок  
Взвешивание осуществляется очно в еженедельном режиме сотрудником ОМП (учитывается общий командный вес)  
При взвешивании проводятся групповые занятия в школе по снижению веса  
Программа похудения проводится в 3 этапа. На 3 этапе определяется команда-победитель!  
С участием работодателя возможно проведение процедуры награждения команды-победителя!

МАКСИМАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА: **МИНУС 27 КГ!!!**  
РЕЗУЛЬТАТ НА ЛИЦО!



МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ГРУППЕ  
ПРОВЕДЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ: ФИЗКУЛЬТ-МИНУТКИ,  
ЗАНЯТИЯ ЙОГЕЙ  
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

1. Недостаточная информированность населения о пропаганде здорового образа жизни, обучению правильному питанию
2. Заинтересованность медицинских работников в пропаганде ЗОЖ.
3. Нехватка медицинского персонала, большая загруженность на приеме для осуществления мероприятий по информированию/консультированию пациентов

## РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

1. Разработка наглядной информации, мотивационных материалов о правильном питании
2. Разработка листовок, памяток о правильном питании

## УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1. Нет четкой программы мотивации для пациента

2. Отсутствие приверженности к лечению

3. Отсутствие четкого алгоритма действий врача на приеме
4. Отсутствие мотивации сотрудников.
5. Отсутствует программы по формированию здорового образа жизни
6. Школы здоровья имеют формальный характер, низкий процесс вовлеченности пациентов- медицинских работников
7. Ограничение времени медицинских работников для информационно-разъяснительной работы по правильному питанию
8. Отсутствие семейных мероприятий
9. Отсутствие детских (семейных) мотивационных роликов



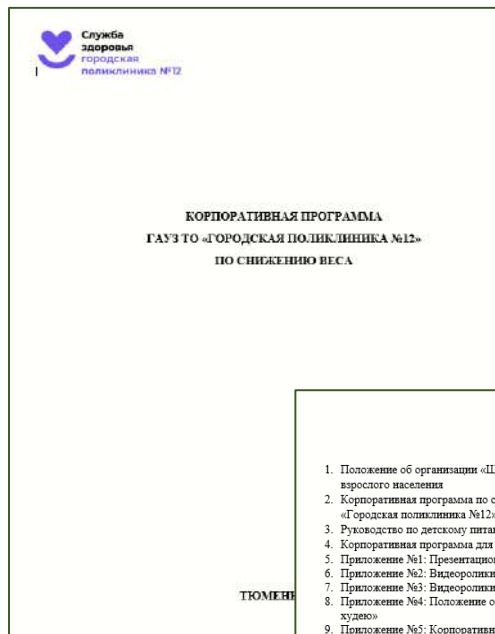
№	Проблема	Мероприятия по решению	Ответственные	Срок	Ожидаемый результат
1.	Недостаточная информированность родителей и детей о профилактике ожирения	1.1. Провести анкетирование детей по вопросам приверженности к питанию. 1.2. Проведение школы здоровья «Профилактики избыточной массы тела ожирения у детей и взрослых». 1.3. Создание корпоративной программы	Заведующие детскими лечебно-диагностическими отделениями Касенова АА, Попова Ю.И. Заведующий ОМП Пескова О.В.	04.03.2024 – 05.04.2024	1. Определение целевой группы детей и взрослых, включенных в Проект. 2. Повышение охвата диспансерным наблюдением детей и взрослых, страдающих Избыточной массой тела и ожирением.
2.	Ограничение времени медицинских работников для информационно-разъяснительной работы по правильному питанию и отказу от вредных привычек	2.1. Составить списки детей с избытком массы тела на основании данных проведенного в 2023 Профилактического осмотра детей. 2.2. Работа с диспансерной группой, факторами риска 2.3. Создание единой корпоративной программы для взрослого и детского населения	Заведующие детскими лечебно-диагностическими отделениями Касенова АА, Попова Ю.И.	01.05.2024- 01.06.2024	1. Работа с семьей по устранению факторов риска с использованием «мотивационной кампании» 2. Работа с коллективом 3. Снижение общей массы тела среди участников программы
3.	Недостаточная информированность организованных коллективов о проведении мероприятий по снижению веса, отсутствие заинтересованности (соревновательного интереса)	3.1. Разработка Положения о проведении конкурса среди организованных коллективов 3.2. Работа с организованными коллективами, проведение практических мероприятий, взвешивания, обучающих занятий...	Заведующий сектором ВКК и БМД Тюменцева Н.В. Заведующий ОМП Пескова О.В.	04.03.2024 – 05.04.2024	1. Работа с организованными коллективами, соревновательный дух мероприятия способствует наибольшему результату по снижению веса, как среди команды, так и личного результата

- ✓ Определены целевые показатели и ответственные лица для тиражирования проекта
- ✓ Разработаны нормативные документы, установлены четкие сроки проведения очередных мероприятий
- ✓ Проведено анкетирование 50 участников проекта, 93% опрошенных отметили сохранение показателей, достигнутых в ходе реализации проекта
- ✓ Тиражирование настоящего проекта при участии СМИ региона
- ✓ Участие заинтересованных лиц в продвижении бренда проекта: Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области, Департамент образования Тюменской области, Департамент культуры Тюменской области

- ✓ Повышение заинтересованности медицинского персонала
- ✓ Мотивация сотрудников для достижения собственного результата как примера
- ✓ Расширение географии проекта с участием организованных коллективов
- ✓ Работа с семьями (взрослыми и детьми) с использованием разработанной программы

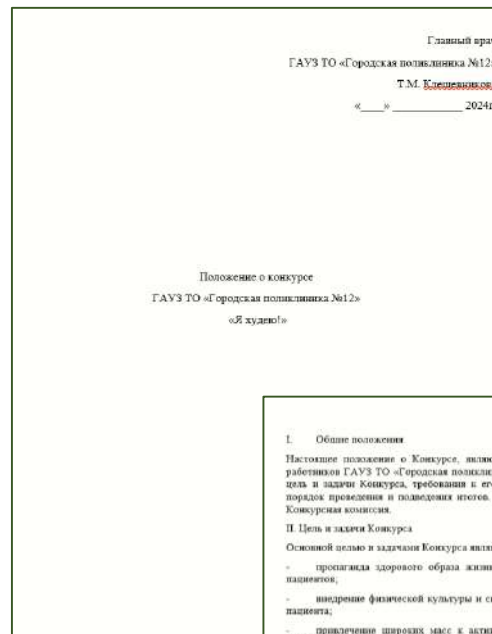


**У НАСТОЯЩЕГО ПРОЕКТА ЕСТЬ БОЛЬШИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.  
В ДАЛЬНЕЙШЕМ ПЛАНИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ТИРАЖИРОВАНИЮ,  
С УЧЕТОМ НОВЫХ РАЗРАБОТОК!**



СОДЕРЖАНИЕ:

1. Положение об организации «Школы по снижению массы тела и ожирению» для взрослого населения
2. Корпоративная программа по снижению массы тела для сотрудников ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12»
3. Руководство по детскому питанию и физической активности
4. Корпоративная программа для детей и взрослых «Мы худеем!»
5. Приложение №1: Презентационный материал школы здоровья
6. Приложение №2: Видеоролики по здоровому питанию
7. Приложение №3: Видеоролики по занятиям ЛФК
8. Приложение №4: Положение о конкурсе ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12» «Я худею!»
9. Приложение №5: Корпоративный флеш-моб-эстафета «Я худею!»
10. Приложение №6: Результаты корпоративной программы «Я худею!»: фотоотчет
11. Приложение №7: Школа здоровья для детей №1
12. Приложение №8: Школа здоровья для детей №2
13. Приложение №9: Школа здоровья для детей №3
14. Приложение №10: Видеоролики для детей по здоровому питанию и физической активности
15. Приложение №11: Положение о конкурсе «Мы худеем!»
16. Приложение №12: Диалог с диетологом



I. Общие положения

Настоящее положение о Конкурсе, являющемся пропагандой здорового образа жизни для работников ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12» «Я худею!» (далее Конкурс) определяет цель и задачи Конкурса, требования к его организационному и финансовому обеспечению, порядок проведения и подведения итогов. Для подготовки и проведения Конкурса создается Конкурсная комиссия.

II. Цель и задачи Конкурса

Основной целью и задачами Конкурса являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников медицинской организации и пациентов;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого сотрудника и пациента;
- привлечение широких масс к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
- определение сильнейших команд, сформированных из сотрудников медицинской организации;
- поддержку здоровья медицинского работника;
- пропаганду высокой корпоративной культуры и этики.

Конкурс является приоритетным направлением в деятельности медицинской организации.

III. Условия проведения Конкурса

К участию в Конкурсе допускаются медицинские и немедицинские работники ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12». Требования к стажу работы по специальности и наличию квалификационной категории не предъявляются.

IV. Организация проведения Конкурса

Общее руководство Конкурса осуществляет специально созданная комиссия.

Информационно-организационное сопровождение Конкурса осуществляет пресс-секретарь ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №12».

Состав комиссии по проведению Конкурса:

Председатель комиссии - Главный врач Касиенчикова Т.М.

Члены комиссии:

- заместитель главного врача Рязанова Е.А.
- главная медицинская сестра Печкина Л.И.
- заведующий детской поликлиникой Чуудова И.В.
- заведующий женской консультацией Гудиль И.В.

