

# Школы здоровья: врачи столичных поликлиник — старшему поколению москвичей

Врачи городских поликлиник — основа профилактической медицины в Москве. Именно они стали сердцем уникального просветительского проекта «Школы здоровья», где не просто рассказывают о болезнях, а учат старшее поколение вести здоровый образ жизни, объясняют, как распознать первые признаки заболеваний, почему важны регулярные осмотры, как правильно принимать лекарства.



**Елена Аксенова**, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, доктор медицинских наук, доктор экономических наук, профессор

Фото: НИИОЗММ

## История создания проекта

Уникальный проект «Школы здоровья» на базе центров московского долголетия реализуется в Москве с 2023 года. Его идея родилась в ответ на запрос участников проекта мэра Москвы «Московское долголетие», выразивших потребность в достоверной информации о профилактике заболеваний. Москвичи старшего возраста хотели получить практические знания о том, как сохранить здоровье и избежать возрастных болезней: сахарного диабета, гипертонии, проблем с суставами, а также научиться оказывать первую помощь. Это их желание полностью совпало с целью медицинского сообщества — сократить количество необоснованных визитов

в поликлиники и повысить грамотность населения в вопросах профилактики заболеваний, сформировать ответственное отношение людей к своему здоровью и приверженность лечению, продлить активное долголетие.

Проект «Школы здоровья» был разработан в соответствии со Стратегией формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Организаторами выступили НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, Центр внедрения современных технологий управления медицинскими организациями Москвы, центры московского долголетия и городские поликлиники.



Врачи поликлиник с удовольствием делятся своими знаниями со слушателями школы здоровья



Врачи, которые ежедневно принимают пациентов в поликлиниках, лучше всех знают, какие проблемы со здоровьем волнуют людей старшего возраста



Фото: НИИОЗММ

## Цели и задачи школ здоровья

Цель проекта – просвещение по вопросам поддержания здорового образа жизни, внимательного отношения к здоровью людей старшего трудоспособного возраста в Москве.

Основными задачами школ здоровья являются:

- популяризация здорового образа жизни и мер профилактики среди людей старшего возраста;
- разработка научно обоснованных методических материалов для проведения занятий по актуальным темам;
- проведение обучающих занятий по профилактике заболеваний, формированию здоровых привычек;



Фото: НИИОЗММ



**В 2025 ГОДУ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФОРУМА «ЗДРАВНИЦА-2025» ПРОЕКТ «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ» ПОБЕДИЛ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ», ЕМУ БЫЛА ПРИСУЖДЕНА ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ.**

- повышение социальной адаптации людей старшего возраста;
- предупреждение социальной изоляции и связанных с ней заболеваний;
- рост доверия среди старшего населения к медицинскому персоналу и повышение приверженности к соблюдению врачебных рекомендаций.

Миссией специалистов амбулаторного звена является формирование у пациентов, в особенности имеющих хронические и сопутствующие заболевания, устойчивых навыков самоконтроля. Обучение управлению своим здоровьем позволяет перейти от пассивного ожидания

помощи к активной профилактике осложнений заболеваний, делая пациента полноценным участником лечебного процесса.

## Темы занятий

Лекции и мастер-классы проходят по различным темам, связанным со здоровым образом жизни. Врачи поликлиник рассказывают о профилактике конкретных заболеваний, обучают навыкам оказания первой помощи, показывают, как пользоваться тонометром, глюкометром и другими медицинскими приборами дома, как интерпретировать исследования и анализы. Доктора также рассказывают о принципах сбалансированного питания, о том, как встроить физическую активность в обычный ритм жизни, как бороться со стрессом и тревожностью, какие меры предосторожности применять при работе на дачном участке и о многом другом.

## Как проводятся встречи

Занятия школ здоровья проходят в более чем в 130 центрах московского долголетия в различных округах города. Обучающие мероприятия проводятся на регулярной основе 2 раза в неделю согласно расписанию.



### АЛЕКСАНДРА РЖАВИНА:

*«Я вышла на пенсию – и сразу же пришла в центр долголетия. Тогда же начала ходить в школу здоровья и на занятия по нейрографике. Школа здоровья очень помогает нам, так как когда мы работали, то очень мало внимания уделяли своему здоровью. Сейчас же наверстываем упущенное. Здесь мы узнаем, как предупредить заболевания. Я очень рада, что наша московская медицина пришла к нам сюда, в центр долголетия, и что мы получаем помощь. Москва – самый лучший город. И нашим пенсионерам уделяется большое внимание. Это радостно и приятно.»*

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА – ПРОСВЕЩЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ВНИМАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА В МОСКВЕ**



Фото: НИИОЗММ

Интерес к учебе проявляют абсолютно все. Более заинтересованных слушателей, чем ученики школы здоровья, трудно найти

Программа занятий разрабатывается на основе современных научных данных и рекомендаций профильных медицинских организаций с учетом возрастных особенностей организма и восприятия информации людьми старшей возрастной группы. Посетить их может любой желающий бесплатно по предварительной записи.

Обучение проводится в гибридном формате, включая теорию и практику. Продолжительность одного занятия составляет примерно 60 минут в зависимости от характера и содержания образовательного материала:

- введение и обзор темы – 5–10 минут;
- основная часть, включающая теоретический материал и практические упражнения – 30–40 минут;
- итоговое обсуждение, ответы на вопросы и выдача рекомендаций – 10–15 минут;
- возможен перерыв 5–10 минут.

Все знания врачи подают таким образом, чтобы участники проекта могли их использовать на практике. Закрепить полученные

”

**ЛЮДМИЛА ЦИГУРА:**

*«Школу здоровья я обожаю, потому что, во-первых, на занятиях нам дают много информации по профилактике заболеваний. И интересно задавать напрямую вопросы человеку, который конкретно отвечает за лечение этих заболеваний. У нас занятия ведет терапевт – врач общей практики, который может ответить на любой вопрос о здоровье, интересующий нас. И знаете, что я заметила: когда человек первый раз приходит на наши занятия, особенно одинокий, глаза у него не светятся. А когда ты видишь этого человека через три-четыре месяца, ты его не узнаешь. У него появляется смысл жизни, интерес к жизни.»*

навыки помогает симуляционное обучение по каждой теме.

В конце каждого занятия дается время на вопросы участников, они могут спросить у врача все, что их интересует, и получить профессиональные ответы. Живое общение >>>



Фото: НИИОЗММ

▲ Все знания врачи подают таким образом, чтобы участники проекта могли их использовать на практике



Фото: НИИОЗММ



Фото: НИИОЗММ

## В ПРОЕКТЕ «ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ» УЧАСТВУЮТ БОЛЕЕ 100 МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИЗ 47 СТОЛИЧНЫХ ПОЛИКЛИНИК

**49 лет** — средний возраст врачей – лекторов проекта;

**88 %** специалистов медицинских организаций имеют опыт в чтении лекций;

**61 %** — практикующие врачи: кардиологи, неврологи, терапевты, врачи общей практики;

**39 %** — заведующие отделениями.

с врачами в центрах московского долголетия помогает снизить нагрузку на первичное звено здравоохранения.

## Методическое и социологическое сопровождение проекта

Подготовкой информационных материалов, используемых на занятиях школ здоровья, занимаются специалисты организационно-методических отделов Департамента здравоохранения Москвы, НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения Москвы.



**ЕВГЕНИЯ, СОТРУДНИЦА ЦЕНТРА  
МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ  
«ПРЕСНЕНСКИЙ»:**

«Хочу сказать огромное спасибо за существование такого проекта, как "Школы здоровья", который направлен на улучшение качества жизни людей старшего возраста. На занятиях врачи московских поликлиник очень доходчиво с полным информационным обеспечением – с задачами, презентациями – проводят свои лекции».

Разработан единый стандарт работы школы здоровья, в том числе стиль оформления материалов. Создан специализированный цифровой ресурс — портал «Московское здоровье» (<https://moshealth-niioz.ru/>). Лекторы через личный кабинет имеют доступ к методическим и рабочим материалам по каждой теме занятий. Им предоставляются методические рекомендации для подготовки к занятию, презентация для демонстрации в центрах долголетия, памятки и рабочие тетради для участников.

Проведение регулярных социологических исследований для оценки эффективности работы и удовлетворенности участников и спикеров — одно из основных направлений функционирования школ здоровья, необходимых для анализа и корректировки программ.

## Промежуточные итоги проекта

Проект «Школы здоровья» уже четвертый год продолжает динамично расти и развиваться, демонстрируя отличные результаты в поддержке здоровья и благополучия жителей Москвы. Так, например, число пациентов, прошедших диспансеризацию, среди слушателей школ здоровья увеличилось на 56 %, а число госпитализаций у людей 55–70 лет, посещающих занятия, снизилось на 8 % по итогам 2024 года. Также было отмечено



Фото: НИИОЗММ

▲ Врачи отмечают, что среди слушателей школы здоровья уровень доверия к медицинскому персоналу и приверженность к лечению гораздо выше

снижение числа необоснованных посещений городских поликлиник среди слушателей школ здоровья, ранее наиболее часто (более 4-х раз в месяц) обращавшихся к врачам.

Высокая востребованность занятий в школах здоровья среди целевой аудитории подтверждает их эффективность и актуальность — тысячи москвичей старшего поколения уже присоединились к занятиям, получив не только персонализированные рекомендации, но и всестороннюю поддержку от лучших московских врачей.

В ближайших планах — дальнейшее расширение тематического наполнения и числа занятий для масштабирования проекта и максимального охвата москвичей серебряного возраста. 