

# Школы здоровья: продвижение ЗОЖ для людей старшего поколения



Фото: mos.ru

*Проект «Школа здоровья» для посетителей центров московского долголетия уникален в своем роде и не имеет аналогов. Своим успехом он обязан четко продуманной организации занятий, основанной на научно обоснованном подходе и принципах доказательности с опорой на обратную связь.*

## О проекте «Школа здоровья»

Школа здоровья — сообщество участников центров московского долголетия. Цель проекта «Школа здоровья» — просвещение жителей города Москвы старшего возраста — участников проекта «Московское долголетие» по вопросам поддержания здорового образа жизни, внимательного отношения к своему здоровью и профилактике заболеваний. В процессе занятий слушатели Школы получают практические навыки по управлению индивидуальным здоровьем и коморбидными состояниями под контролем медицинских работников. На занятиях лекторы рассказывают о профилактике конкретных заболеваний, навыках оказания первой помощи, навыках использования медицинских изделий в домашних условиях, взаимодействии с поликлиникой и другими медицинскими организациями Департамента здравоохранения города Москвы, навыках ведения здорового образа жизни (питание, физическая активность), правилах применения лекарств и профилактике обострения заболеваний, а также об интерпретации исследований и анализов.

### Задачи проекта «Школы здоровья»:

- повышение информированности населения старшего возраста о приверженности к лечению, здоровом образе жизни, правильном отношении к своему здоровью и профилактике заболеваний;
- формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью у пациентов старшего возраста;
- профилактика заболеваний;
- увеличение продолжительности жизни.

Проект направлен на снижение количества непрофильных посещений поликлиник в результате просветительской деятельности по вопросам поддержания здорового образа жизни, внимательного отношения к своему здоровью и профилактики заболеваний.

Идея этого проекта появилась в самом начале 2023 года. Была предложена тематика занятий, разработана концепция их проведения, форма подачи материала и т. д. Однако для обоснования способа реализации проекта организаторы, НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента и команда центров московского долголетия, решили использовать научно обоснованный подход, основанный на принципах доказательности, чтобы все решения принимались с опорой на обратную связь от потребителей и провайдеров услуг. Для этого на этапах внедрения проекта сотрудники НИИОЗММ обеспечивали его социологическое сопровождение.

## Социологическое сопровождение проекта

Был проведен опрос 967 участников проекта и 70 лекторов Школы здоровья центров московского долголетия (рис. 1).

Исследования выполнены в рамках продвижения доказательного подхода к преобразованиям в социальной области. Объект приложения доказательного подхода — создание школ здоровья в центрах московского долголетия.

В рамках социологического сопровождения в феврале 2023 года на этапе предпилота, цель которого заключалась в проверке изначальных >>>

Фото: НИИОЗММ ДЗМ



**Андрей Старшинин**  
Заместитель руководителя  
Департамента здравоохранения  
города Москвы

*«Основная цель проекта — научить представителей старшего поколения заботиться о своём здоровье и контролировать хронические заболевания. Эта работа приносит свои плоды. Слушатели отмечают, что занятия в «Школе здоровья» уже стали неотъемлемой частью их жизни, а новые знания они активно применяют на практике».*

Фото: НИИОЗММ ДЗМ



**Владимир Филиппов**  
Заместитель руководителя  
Департамента труда и социальной  
защиты населения города Москвы

*«Проект регулярно собирает москвичей старшего возраста на встречи с медицинскими специалистами по самой широкой тематике. Они также могут задать уточняющие вопросы о том, как найти в себе силы изменить образ жизни, пищевое поведение и быть в хорошей физической форме, чтобы продлить активное долголетие».*

## ПРОЕКТ И ЕГО СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ



Рисунок 1 | Проект «Школа здоровья» на базе центров московского долголетия и его социологическое сопровождение

Современное оборудование создает максимальное удобство для посетителей старшего поколения, а дизайн помещений дарит домашнюю атмосферу.

гипотез по оптимальной организации проекта, выяснении пожеланий потенциальных участников и предупреждении рисков проекта, было проведено 3 фокус-группы с посетителями центров московского долголетия и 2 фокус-группы с потенциальными лекторами.

На фокус-группах с участниками проекта «Московское долголетие» изучались:

- их самооценка здоровья и отношение к ЗОЖ,
- заинтересованность в занятиях, предпочтительный формат проведения занятий,

- заинтересованность в получении поликлинических услуг в центрах.

По итогам анкетирования и на фокус-группах выяснились интересы участников центров московского долголетия в области здоровья. В результате первоначальный концепт школ здоровья на основании обратной связи и изучения запросов целевых групп был значительно переработан. В итоге была выработана концепция школ здоровья как области приложения усилий междисциплинарной бригады практикующих медиков высокого уровня.

**СРЕДИ СПЕЦИАЛИСТОВ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ, 88 % ИМЕЮТ ОПЫТ В ЧТЕНИИ ЛЕКЦИЙ, 61 % ЛЕКТОРОВ — ПРАКТИКУЮЩИЕ ВРАЧИ**

### Организация занятий в Школе здоровья

Школы здоровья организованы на базе центров московского долголетия. Каждый центр московского долголетия закреплен за ближайшими медицинскими организациями государственной системы здравоохранения города Москвы, оказывающими первичную медико-санитарную помощь взрослому населению. Сотрудники этих медицинских организаций проводят занятия. Регулярное обучение спикеров проекта взяла на себя Дирекция по координации деятельности медицинских организаций города Москвы Департамента здравоохранения города Москвы, помогая развивать навыки публичных выступлений, уверенность в себе и коммуникативные способности, что положительно сказывается на качестве лекций и взаимодействии с аудиторией старшего возраста.

### Методическое обеспечение медицинской команды

Подготовкой информационных материалов, используемых в ходе занятий школ здоровья, — методических материалов для лекторов, презентаций, раздаточных материалов, занимались специалисты Отдела координации организационно-методической работы в здравоохранении и Управления коммуникаций НИИОЗММ, главные внештатные специалисты Департамента здравоохранения города Москвы. Разработан единый стандарт организации и работы Школы здоровья, в том числе единый брендбук Школы. Для этого создан специализированный медицинский ресурс, на котором размещаются все методические и рабочие материалы по каждому занятию Школы здоровья. Лекторы через личный кабинет на портале «Московское здоровье» получали доступ к подготовленным НИИОЗММ материалам по каждой теме.

### Результаты проекта «Школы здоровья»

#### За 2023 год:

- проведено 17 194 обучающих лекций, которые посетили 5 930 жителей Москвы старшего возраста;
- сократилось количество визитов участников проекта в городские поликлиники на 19 % (13 112 посещений) по отношению к 2022 году (16 224 посещения).

#### По состоянию на июль 2024 года:

- функционирует 134 школы здоровья в 11 округах Москвы (открыто 14 новых школ здоровья);
- с января по июнь проведено 1036 лекций, которые посетили более 16 920 слушателей;
- расширено количество тем лекций до 35, регулярность увеличена до 3 раз в месяц.

фото: НИИОЗММ ДЗМ



#### Елена Аксенова

Директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы

«Дожить до преклонных лет и оставаться при этом бодрым, активным, независимым, жить полноценной насыщенной жизнью, путешествовать, заниматься творчеством, помогать детям, воспитывать внуков, передавать свой бесценный опыт младшему поколению — всё это возможно, если есть здоровье. Именно для того, чтобы его сохранить, и задумывался наш проект «Школа здоровья»».

фото: НИИОЗММ ДЗМ



#### Алексей Безымянный

Директор Дирекции по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы

«Реализация проекта «Школы здоровья» в центрах московского долголетия позволила развить формат просветительских лекций и бесед с пациентами на наиболее востребованные и интересные пациентам темы. В рамках занятий рассматриваются эффективные методики профилактики и лечения различных заболеваний с точки зрения доказательной медицины, что позволяет повысить уровень доверия к врачам».