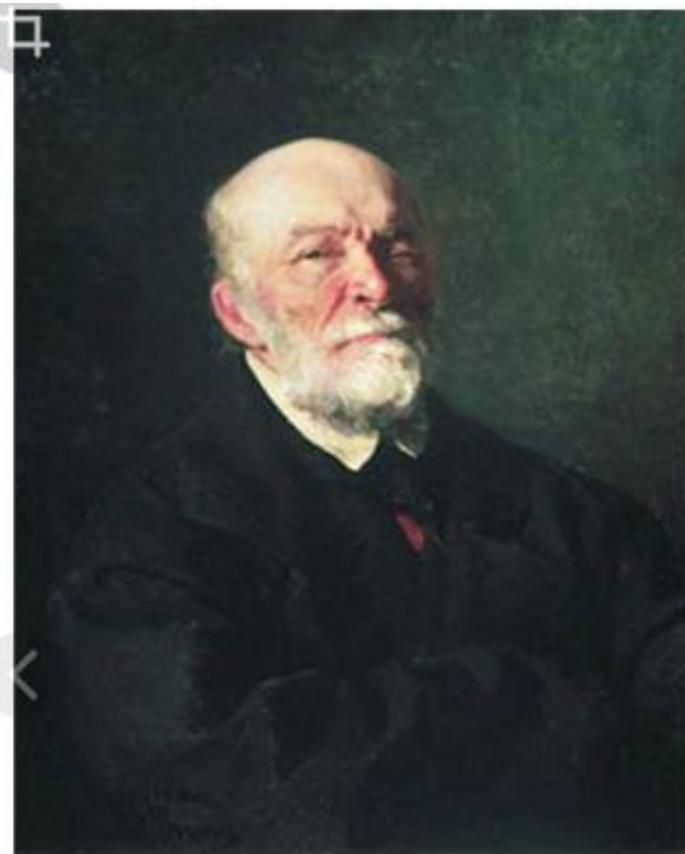


«Проектная деятельность в здравоохранении для поддержания здоровьесбережения»

*Кочеткова Ирина Владимировна -
к.м.н., доцент кафедры
Медицинской профилактики
ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко*

*Фурсова Елена Анатольевна-д.м.н.,
профессор кафедры Медицинской
профилактики ФГБОУ ВО ВГМУ им.
Н.Н. Бурденко*



**Будущее принадлежит
медицине
предупредительной.
Эта наука, идя рука об
руку с лечебной,
принесет несомненную
пользу человечеству.**

Н.И. Пирогов

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТНОСТЬ ОТ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Факторы риска

Артериальная гипертония

35,5%

Употребление табака

17,1%

Пагубное употребление алкоголя

11,9%

Неправильное питание

12,9%

Низкая физическая активность

9%



Заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания

Новообразования

Болезни органов дыхания

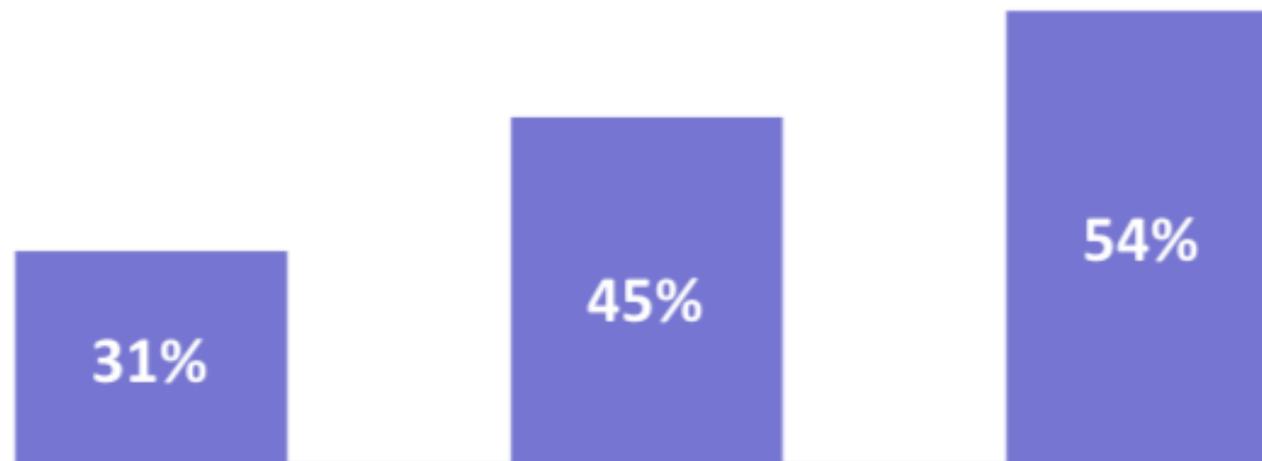
Сахарный диабет

СОКРАЩЕНИЕ ОБЩЕЙ ПРЕДПОЛАГАЕМОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Курение	на 8-8,5 лет
Злоупотребление алкоголем	на 6-8 лет
Гиподинамия	на 1 год при избытке веса на 4 кг
Отсутствие навыков по снятию эмоциональных стрессов	на 5-10 лет

ОЦЕНКА НАСЕЛЕНИЕМ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Более 65%
населения считают
себя здоровыми



при этом:

Курят

Имеют
избыточный вес
ИМТ > 25

Употребляют
4-5 порций алкоголя
за один прием

КАФЕДРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Рабочая тетрадь
для самостоятельной работы студента
по основам формирования здорового образа жизни

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол №

от _____ 2021.

Утверждаю:
Директор организации

Приказ № _____ от ____ 2021 г.



Типовая корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников

организации _____

- 
- **Актуальность**
 - **Цель программы**
 - **Задачи программы**
 - **Основные мероприятия программы**
 - **Ожидаемые результаты эффективности программы**
 - **План мероприятий**
 - **Предложите свое инновационное решение проблемы в рамках этого проекта.**
 - **Составьте программу физической реабилитации исходя из факторов риска данной профессиональной группы.**

ЦЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохранение и улучшение состояния здоровья работников организации

Формирование здорового образа жизни работников организации

Улучшение среды обитания на рабочем месте

Повышение производительности и эффективности труда

ЗНАЧИМОСТЬ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Сокращение пропусков работы по болезни

Снижение текучести кадров

Рост производительности труда

Повышение привлекательности компании

ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

Здоровье и хорошее самочувствие

Карьерный рост, рост заработка

Сокращение затрат на лечение

ДЛЯ РАБОТНИКОВ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ

- Выполнение скрининга состояния здоровья работников
- Выполнение скрининга состояния рабочих мест
- Формирование мотивации на здоровое питание
- Формирование установки на отказ от вредных привычек
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности
- Формирование стрессоустойчивости
- Сохранение репродуктивного здоровья
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни



ФАКТОРЫ, МОТИВИРУЮЩИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЯХ

- Личный пример руководителя
- Высокое качество мероприятий ЗОЖ
- Активная агитация и привлечение сотрудников к участию в мероприятиях ЗОЖ
- Информация о негативных последствиях для здоровья игнорирования принципов ЗОЖ

УЧАСТНИКИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ИНТЕНСИВА



ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Комплексная профилактическая программа для работников :

- Строительный комплекс
- Торговый комплекс
- Медицина
- МЧС
- Формирование культуры пищевого поведения
- Профилактика эмоционального выгорания
- **Вакцинация**
- **Постковидный синдром**

Проработано: 8 тем

Защищено: 38 проектов

Создано: 15 студенческих фильмов, 20 брошюр

Написано: 3 Методических пособия

Внедрено методик в практикующее звено: 10

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Н.
БУРДЕНКО»
МИНЗДРАВА РОССИИ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВГМУ ИМ. Н.Н. БУРДЕНКО



Выполнили:
студенты группы П-411
Руководитель: Фурсова Е.А.

Актуальность проблемы

Неправильный режим питания это первая причина возникновения болезней пищеварительной системы. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.



Цели программы

- ◎ - Разработка проекта столовой и улучшение содержания меню;
- ◎ - Формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ◎ - Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием учащихся;
- ◎ - Освоение студентами практических навыков рационального питания;
- ◎ - Повышение гигиенической грамотности в вопросах питания;

Задачи программы

- ◎ - Обратить внимание на проблему;
- ◎ -Внести предложения по созданию условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания;
- ◎ -Внести предложения по совершенствованию системы организации питания в образовательном учреждении

Основы здорового питания

- ◎ Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

соответствие
энергопотребления
энергетическим
тратам человека;

рациональное
питание;

оптимальный
режим
питания.

Суточные величины потребления энергии

Профессиональная группа	Возрастные группы	Мужчины, ккал	Женщины, ккал
1 группа	18- 29	2800	2400
	30-39	2700	2300
	40-59	2550	2200
2 группа	18- 29	3000	2550
	30-39	2900	2450
	40-59	2750	2350
3 группа	18- 29	3200	2700
	30-39	3100	2600
	40-59	2950	2500
4 группа	18- 29	3700	3100
	30-39	3600	3050
	40-59	3400	2900
5 группа	18- 29	4300	-
	30-39	4100	-
	40-59	3900	-

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА



Говядина
21г



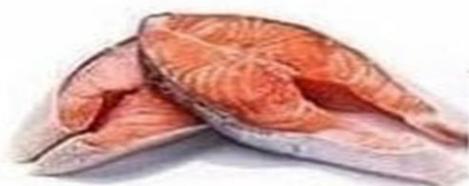
Филе куриное
21г



Филе индейки
23г



Печень говяжья
18г



Лосось
21г



Креветки
18г



Минтай
18г



Тунец
23г



Яйцо куриное
13г



Сыр т.с
25г



Творог
16г



Йогурт
7г



Миндаль-21г



Чечевица-8г

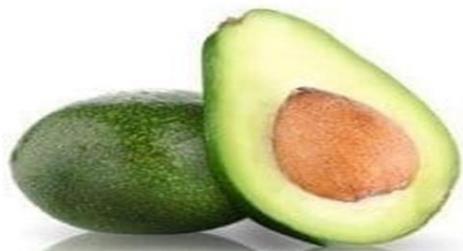


Горох-5г



Овсянка-12г

ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ



АВОКАДО 15 ГР



ОРЕХИ 40-65 ГР



ЛОСОСЬ 13 ГР



СЕМЕНА ЛЬНА
42 ГР



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
100 ГР



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД
38 ГР



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ



САЛО 89 ГР



КОКОС
33 ГР



ПАРМЕЗАН
25 ГР



СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ,
ПОДСОЛНЕЧНИКА,
ДЫНИ
40 ГР

GOOD FOOD BY ELENA

Содержание углеводов в продуктах

Высокое:
Среднее:
Низкое:



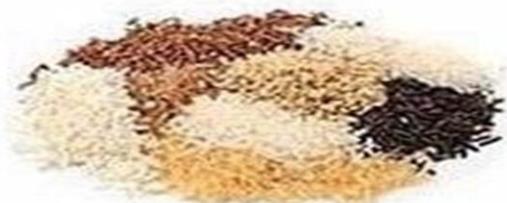
100 г



80 г



65-85 г



65-75 г



50-60 г



~50 г



~20 г



~20 г



~20 г



~10-15 г



~10 г



~5-15 г



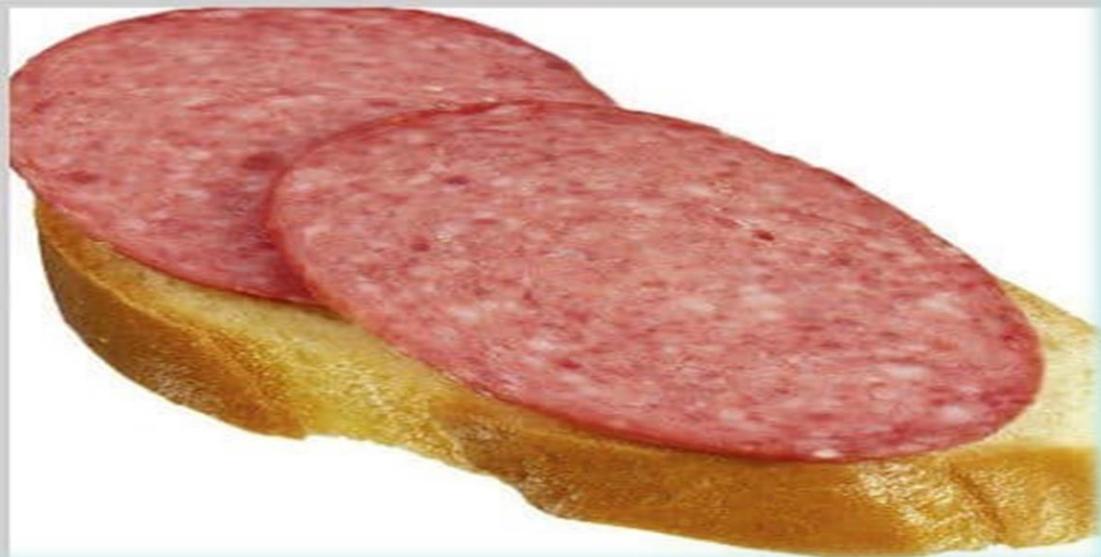
~4 г

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН





ЛЮБИМАЯ ЕДА СТУДЕНТА



Несбалансированность питания

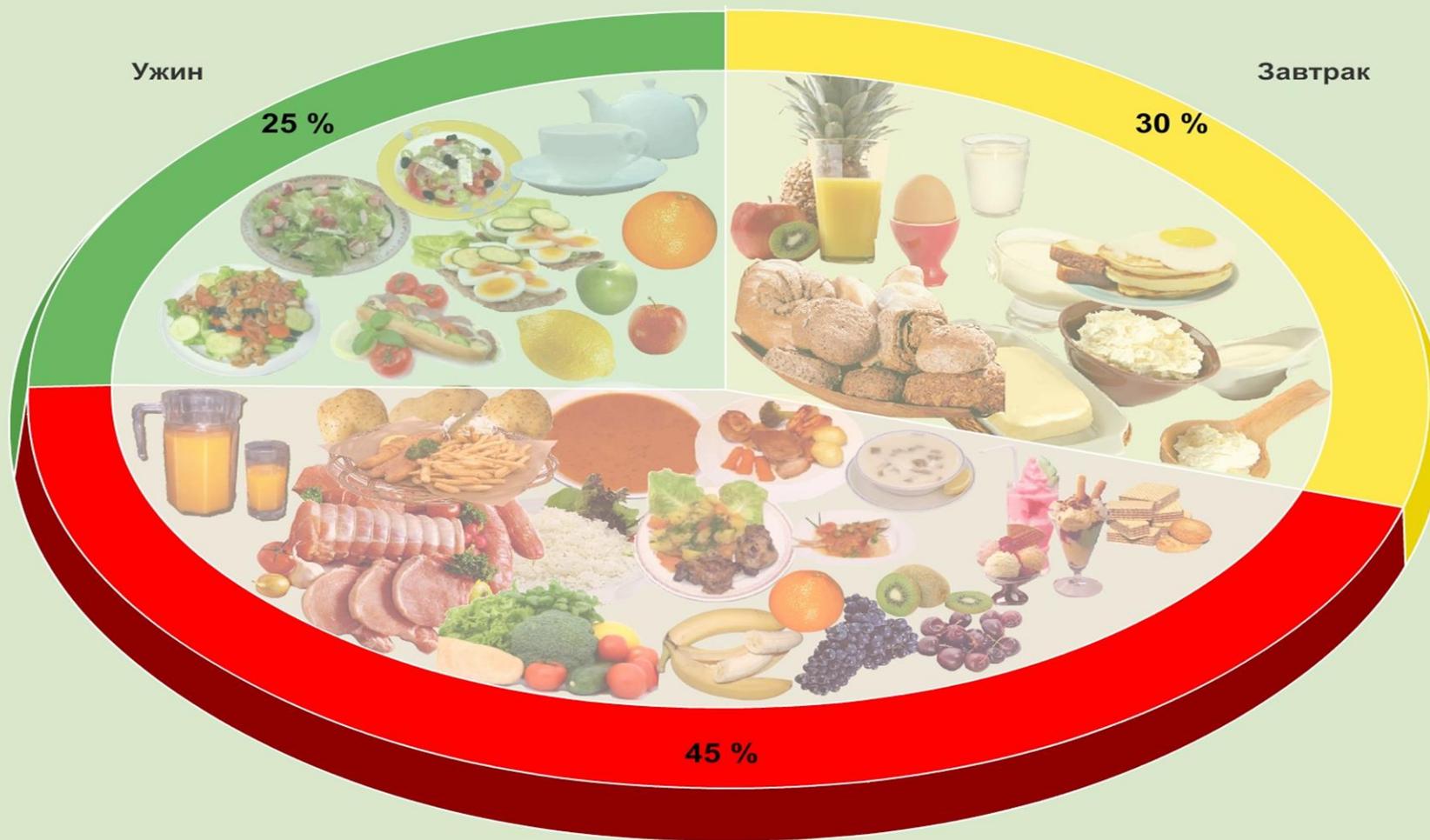
Сложные социально-экономические условия жизни студента, отягощённые постоянной интенсификацией учебного процесса

Преобладание жареной пищи в рационе

Правила рационального питания

1. Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания.
2. Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями.
3. Быстрые углеводы употреблять минимально.
4. В рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга.
5. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой.





Обед

Требования гигиены питания

1. Суточный рацион должен удовлетворять энергетические затраты организма.
2. И количество, и пропорции пищевых веществ должны соответствовать физиологическим нормам.
3. Химический состав пищи должен соответствовать ферментативным системам человеческого организма.
4. Пищевой рацион следует правильно распределить в течение дня.
5. Питание в санитарно-эпидемиологическом отношении должно быть безупречным.



35p





Ожидаемые результаты

- ◎ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- ◎ Изменение отношения к состоянию своего здоровья
- ◎ Увеличение продолжительности жизни
- ◎ Приверженность к ЗОЖ
- ◎ Улучшение условий труда
- ◎ Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни
- ◎ Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья



MI NOTE 9
OJAD CAMERA







Благодарю за внимание

