

НЕДЕЛЯ

БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТА
И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЦЕНТРОВ
ЗДОРОВЬЯ

(В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ
БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТА
17 СЕНТЯБРЯ)

с 11.09.2025 по 21.09.2025г



ВАЖНО!

Задавайте уточняющие вопросы
на приеме у врача перед планированием
диагностического исследования!

- ✓ Для чего нужно это исследование?
- ✓ Как проводится исследование?
- ✓ Как мне подготовиться к исследованию?
- ✓ Когда я получу результаты?
- ✓ Как интерпретировать результаты?
- ✓ Сколько времени действительны результаты исследования?
- ✓ Есть ли риски при проведении исследования? Могу ли я повлиять на их снижение?
- ✓ Возможны ли ложные результаты исследования? Как это определить?
- ✓ Влияют ли на проведение или результаты исследования принимаемые мною лекарства?
- ✓ Есть ли альтернативы данного исследования?
- ✓ Каковы возможные осложнения?
- ✓ Где, в какой больнице лучше всего выполняют данное исследование?

КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ОТ ВИЗИТА К ВРАЧУ?

Планирование визита

Составьте список проведенных исследований, если возможно – возьмите копии, это поможет врачу лучше разобраться в Вашем состоянии.

История болезни

Информация о Ваших хронических заболеваниях, заболеваниях родственников – ценный источник информации для врача при постановке диагноза.

Список лекарств

Составьте список принимаемых лекарств для врача, это поможет назначить более корректное лечение и избежать побочных эффектов от взаимодействия нескольких лекарств.

Список симптомов

При проявлении симптомов, запишите их, чтобы не забыть при посещении врача. Будьте конкретны, описывая свои симптомы.



Тревожные сигналы

Спросите о тревожных сигналах и знаках, возможных в процессе лечения: чего следует ожидать от лечения, какие симптомы являются показателем ухудшения и улучшения состояния.

Альтернативные варианты

Задавайте вопросы действительно ли у вас именно поставленный Вам диагноз, не может ли это быть какое-либо сходное заболевание? Стоит ли тогда обратиться к другому врачу-специалисту для подтверждения?

Второе мнение

Если Вы не уверены в диагнозе или плане лечения, не стесняйтесь обратиться к другому врачу для получения второго мнения.



**БУДЬТЕ ВОВЛЕЧЕНЫ В ПРОЦЕСС
ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ!**

✓ граждане **обязаны заботиться о сохранении своего здоровья**

✓ граждане **обязаны проходить медицинские осмотры**

✓ граждане, страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, **обязаны проходить медицинское обследование и лечение**, а также **заниматься профилактикой этих заболеваний**

✓ граждане, находящиеся на лечении, **обязаны соблюдать режим лечения**, в том числе определенный на период их временной нетрудоспособности, и **правила поведения пациента** в медицинских организациях



Что такое центр здоровья?

Центр здоровья – это медико-профилактическое отделение по экспресс-диагностике и скрининговому выявлению той или иной патологии на ранних этапах ее возникновения с целью сохранения и укрепления здоровья

Основная цель центра здоровья – мотивация граждан на формирование здорового образа жизни, отказа от вредных привычек и предотвращение социально-значимых заболеваний

ФУНКЦИИ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ

- обучение эффективным методам профилактики заболеваний
- консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, режиму сна, условиям быта, труда (учёбы) и отдыха
- разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья
- организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию ЗОЖ
- мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни



Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья

- впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования
- направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений
- направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья)
- направленные врачами из стационаров после острого заболевания
- направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья
- дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно
- дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем)

По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания

Что важно для пациента?



Инфраструктура,
комфорт (физический
и эмоциональный),
чистота

Доступность

Качество и безопасность

Преемственность
и координация

Информированность,
понимание того, что
происходит, совместное
принятие решений

Уважение чести
и достоинства

Эмоциональная поддержка,
проявление сочувствия

Присутствие и
вовлеченность родных и
близких

Практики корпоративных программ по направлениям



введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»



обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании



ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров

Здоровое питание



обеспечение доступности инфраструктуры для занятия физической культурой и спортом для сотрудников и граждан с разным уровнем дохода

приближение фитнес-сервисов к местам проживания людей

создание условий для бесплатных занятий массовым спортом

популяризация занятий физической культурой и спортом

Физическая активность



Управление стрессом



стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение



обучение работников управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса

Отказ о курения

вероятность пропуска рабочих дней по болезни у курящих работников на 9% выше, чем у некурящих



потери увеличиваются с ростом количества выкуренного табака: у тех, кто курил одну пачку сигарет в день и более, потери в производительности труда составляли 75% по сравнению с некурящими



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

1

🍴 правильное питание

2

соблюдение режима труда и отдыха

3

закаливание

4

личная гигиена

5

психическая и эмоциональная
устойчивость

6

безопасное поведение дома, на улице,
на работе

7

оптимальный уровень двигательной
активности

8

отказ от саморазрушающего поведения

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?



ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Цитологическое исследование мазка с шейки матки (от 18 до 64 лет – 1 раз в 3 года)
- Осмотр женщин фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (ежегодно)
- Эзофагогастродуоденоскопия (45 лет)
- Общий анализ крови (старше 40 лет – 1 раз в год)
- Маммография (от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (от 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, старше 65 лет – ежегодно)
- Определение простат-специфического антигена в крови (для мужчин в 45, 50, 55, 60 и 64 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Измерение артериального давления (ежегодно)
- Исследование уровня общего холестерина в крови (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)
- Определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого рисков (ежегодно)
- ЭКГ – при первом посещении (далее ежегодно в 35 лет и старше)



ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Флюорография лёгких (1 раз в 2 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Исследование уровня глюкозы крови натощак (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

- Анкетирование
- Расчет индекса массы тела на основании антропометрии, включая окружность талии (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

Измерение внутриглазного давления – при первом посещении (далее в 40 лет и старше – 1 раз в год)

Стратегия укрепления здоровья ВОЗ

Формирование государственной политики,
способствующей укреплению здоровья

Создание условий окружающей среды,
благоприятствующих здоровью

Усиление мер воздействия на населения,
привлечение граждан к активному участию

Переориентация служб здравоохранения на
осуществление программ укрепления
здоровья

Выработка личных навыков у людей,
позволяющих сохранить здоровье