



РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР НКО
Комитета общественных связей
города Москвы

Компьютерная кардиошкола 50+

Ассоциация профессионалов социального проектирования



Проблема

Сердечно сосудистые заболевания (ССЗ) – самая частая причина смерти (более 50%) в России, поэтому Президентом РФ 2015 год был объявлен «Национальным годом борьбы с сердечно сосудистыми заболеваниями». В группе риска развития сердечных заболеваний находятся не только пенсионеры, но и люди трудоспособного возраста.

Для решения данной проблемы по мнению Путина В.В. необходимо привлекать не только сотрудников медучреждений, но и "представителей культуры, образования, средств массовой информации, общественных и спортивных организаций", чтобы добиться новой, качественной динамики в снижении смертности. Эксперты обеспокоены — экономический кризис может привести к увеличению числа больных ССЗ.

Проблема еще и в том, что подавляющее большинство патологий сердца, по признанию самих врачей, не поддаются полному излечению. Все усилия кардиологов направлены лишь на продление и улучшения качества жизни больного. Из этого следует простой вывод, что заниматься профилактикой ССЗ нужно, пока человек еще относительно здоров, а не тогда, когда уже требуется медицинское вмешательство.



Статистика смертности населения РФ



Катастрофическое ухудшение здоровья россиян в последние годы не в том, что недостаточны вложения в профилактику, или отсутствуют научно-обоснованные и проверенные практикой методы сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а в том, что граждане не в силах сделать выбор в пользу разумного самоограничения и активных оздоровительных усилий. Они предпочитают пассивно потреблять, что навязывают, доставлять себе развлечения и удовольствия всеми доступными средствами, и тайне надеяться на благополучный исход. А это не медицинская проблема, а мировоззренческая и социальная.



Цели и задачи программы

Цель проекта – профилактика заболеваемости, инвалидности и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний с помощью использования компьютерных технологий и самоконтроля факторов риска.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1. Определить группы риска по заболеваниям сердца для жителей города Москвы пожилого возраста.*
- 2. Ознакомить с эффективными методами профилактики заболеваний ССЗ.*
- 3. Пропагандировать здоровый образ жизни и сформировать у граждан ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких.*
- 4. Оценить функциональные и адаптивные резервы организма вне стационарных медицинских учреждений и в домашних условиях.*
- 5. Проводить динамическое наблюдение за группами риска развития ССЗ.*



Мероприятия



1. *Акции «Проверьте Ваше сердце!» (кол-во участников 30-50 человек).*
2. *Регулярное измерение системных показателей здоровья на кардиометре «ВедаПульс Домашний», ведение дневников самоконтроля, (группы по 12 чел).*
3. *Выдача персональных рекомендаций по дието-, фито-, ароматерапии.*
4. *Занятия на кардиотренажере «ВедаПульс Домашний» по расслаблению сердца.*
5. *Занятия по саморегуляции.*
6. *Фиточаепитие.*
7. *Кардиопаспорт, музыкотерапия.*
8. *Тренинги по определению уровня холестерина и глюкозы в крови.*
9. *Школа волонтеров.*

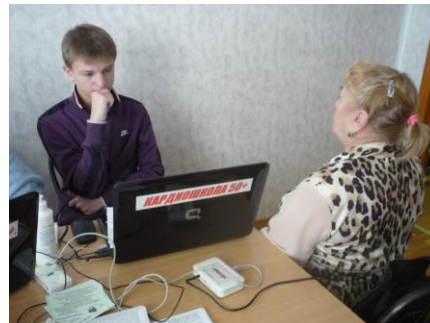


Способы коммуникации с целевой аудиторией

Коммуникации с целевой аудиторией осуществлялись через отделения дневного пребывания в ЦСО.

В каждом районе (муниципальном объединении) города Москвы существуют Центры социального обслуживания, при которых работают отделения дневного пребывания для пенсионеров и инвалидов, имеющих возможность самостоятельного передвижения.

Воспользоваться услугами большинства ОДП могут не только одинокие, но и семейные пенсионеры.



Методы реализации программы

1. *Мотивирование граждан к отказу от вредных привычек, включающих помощь по избавлению от потребления алкоголя и табака;*
2. *Проведение кардиоуроков на компьютерном кардиотренажере для снижения индекса напряженности и закрепления навыков по расслаблению сердца;*
3. *Проведение психологических тренингов и консультаций (повышение стрессоустойчивости, разрешение конфликтов);*
4. *Обучение, в том числе с использованием компьютерного кардиотренажера, эффективным методам профилактики ССЗ;*
5. *Проведение тренингов по самоконтролю уровня холестерина и глюкозы в крови;*
6. *Консультирование (в том числе и дистанционное, используя Skype) по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;*
7. *Повышение уровня знаний, умений и навыков по самоконтролю за здоровьем и оказанию самопомощи в случаях, не требующих медицинского вмешательства.*



Трудности в ходе реализации программы

Основная трудность заключалась в ведении дневников самоконтроля, в которые требовалось регулярно заносить данные по параметрам, связанным с факторами риска заболеваний сердца

- 1. Отказ от потребления табака и алкоголя.*
- 2. Достаточный уровень физической активности.*
- 3. Здоровое питание и крепкий, глубокий сон.*
- 4. Контроль массы тела, отсутствие ожирения и избыточного веса.*
- 5. Контроль артериального давления, АД ниже 140/90 мм рт. ст.*
- 6. Контроль уровня холестерина крови (уровень общего ХС крови ниже 5 ммоль/л).*
- 7. Контроль уровня глюкозы крови (уровень глюкозы крови натощак не выше 6,1 ммоль/л).*
- 8. Контроль психоэмоционального состояния (преодоление стресса, индекс напряжения сердца Баевского от 30 до 200).*



Способы оценки эффективности программы

Общее количество участников проекта, прошедших тренинги в группах коррекции, 210 человек.

Количество охваченных анкетированием и отдельными мероприятиями 500 человек.

Приведенные затраты в расчете на одного слушателя по всем учебным программам составят по запрашиваемым средствам 629332 руб. : 210 чел. = 2997 руб.

По общей стоимости проекта – 1165427 руб. : 210 = 5550 руб.

По запрашиваемым средствам стоимость одного часа занятий 2997 руб. : 20 час. = 150 руб. или 276 руб. с учетом общей стоимости проекта.

Для сравнения: обучение навыкам компьютерной грамотности в учреждениях соцзащиты по программе 20 часов составляет 6300 руб. или 315 руб. за час занятий.



Результаты программы

№ п/п	Проблема, аспект жизни сообщества	Описание изменения, результатов	Срок проявления изменения
1.	Рост смертности от ССЗ	Повышение информированности жителей Москвы о факторах риска, связанных с развитием ССЗ.	немедленно
2.	Влияние стресса на ССЗ в нестабильных, кризисных условиях	Повышение стрессоустойчивости и способности разрешения конфликтов участниками программы.	В течение 1-3 месяцев
3.	Формирование умений и навыков по самоконтролю за состоянием здоровья	Формирование потребности ведения дневников самоконтроля по профилактике ССЗ.	В течение 1-3 месяцев
4.	Пропаганда здорового образа жизни	Повышение мотивации к здоровому образу жизни.	В течение года
5.	Сохранение и укрепление индивидуального здоровья	Формирование интереса к индивидуальным рекомендациям сохранения здоровья с помощью компьютерных программ и кардиотестирования	В течение полугода
6.	Профилактика ССЗ	Снижение негативного влияния факторов риска	В течение года

Школа волонтеров



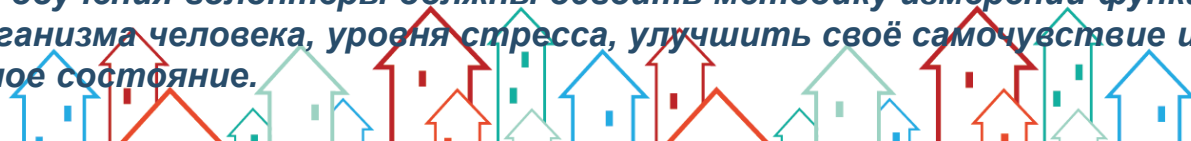
Целью школы является подготовка волонтеров в качестве операторов кардиотестирования.

Обучение в школе - обязательное условие участия волонтеров в проекте, т.к. для оказания высокотехнологичных услуг необходимы такие компетенции, которыми волонтеры изначально не обладают.

В процессе занятий волонтеры знакомятся с актуальностью и содержанием проекта, с философией делового совершенства и методологией организации успешной деятельности.

В программе обучения волонтеров: освоение проектирования, научного подхода на примере кардиоинтервалографии и методики саморегуляции с использованием прибора компьютерной пульсометрии ВедаПульс.

В результате обучения волонтеры должны освоить методику измерений функционального состояния организма человека, уровня стресса, улучшить своё самочувствие и функциональное состояние.





Спасибо за внимание!

Лянгасов Сергей Иванович, к.т.н., доцент

armir@mail.ru

**8(499)732-2061,
8-916-471-6766,
8-916-279-3216**

