**Национальная программа «Один мир, один дом, одно сердце», приуроченная к Всемирному Дню сердца**

**в период с 19 по 28 сентября под девизом «Мое сердце, твое сердце!»**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели и задачи**

**Цель** – повышение осведомленности населения о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний путем соблюдения принципов здорового образа жизни, отказа от употребления вредных продуктов питания, алкоголя и табака с целью уменьшения риска возникновения заболеваний.

Особо важным вызовом на мировой арене общественного здравоохранения остается борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе для Казахстана. Сердечно-сосудистые заболевания (далее – ССЗ) отнимают ежегодно жизни более 17 миллионов человек в мире. Огромное количество смертей приходится на преждевременную гибель и проявляется до достижения 70 лет, отнимая жизни людей в самые продуктивные годы, оказывая на семьи разрушающее финансовое и эмоциональное влияние.

Постепенное снижение смертности от ССЗ наблюдается в Республике Казахстан, так как за 2017 год показатель смертности населения от болезней системы кровообращения составил 174,8 на 100 тыс. человек, тогда как в 2016 году он был равен 178,9 на 100 тыс.человек. В частности, по причине ишемической болезни сердца в 2017 году данный показатель составил 63,5 на 100 тыс.чел., тогда как в 2016 – 65,9 на 100 тыс.населения. Однако по причине инсультов показатель смертности в стране за 2017 год равен 65,7 на 100 тыс.человек, что выше аналогичного показателя в 2016 году (64,6 на 100 тыс.чел.).

Cкрининг - обследованием на выявление болезней системы кровообращения за 1 полугодие 2018 года в целом по Республике охвачено 674 774 человек взрослого населения из числа подлежащих осмотру (1 553 688 человек), что составило 43,4% (56,7%в аналогичном периоде 2017г.). Среди сельского населения Республики Казахстан прошли скрининговый осмотр за 1 полугодие 2018 года 309 306 человек (48,6%). В разрезе возрастных групп по Республике Казахстан среди лиц в возрасте от 40 до 70 лет на выявление сердечно-сосудистых заболеваний всего осмотрено – 674 744 человек, наибольшее количество осмотрено в возрасте 40 лет – 61 590 человек, наименьшее число в возрасте 61 лет – 445 человек.

Главные факторы риска, в основном приводящие к возникновению ССЗ, выступают в виде низкой физической активности, нездорового питания, злоупотребления алкоголем и употребления табака.

**Задачи Концепции**

Задачами являются предоставление обоснованных данных и рекомендаций для всех целевых групп в части сохранения собственного здоровья и профилактики болезней сердечно-сосудистой системы; пропаганда принципов здорового, сбалансированного питания, отказа от употребления табака и алкоголя; привитие выбора активной жизненной позиции и образа жизни.

**Основные принципы**

* доступность профилактических, диагностических и лечебных услуг;
* солидарная ответственность за свое здоровье;
* приверженность к здоровому образу жизни и рекомендациям специалистов;
* социальная активность общества;

**Механизм реализации**

Основной механизм реализации связан с совместной деятельностью областных акиматов и акиматов гг.Астана и Алматы, Управлений здравоохранения регионов и гг.Астана и Алматы, Комитета охраны общественного здоровья РК и областных департаментов охраны общественного здоровья, в т.ч. гг.Астана и Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни, на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018 в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

1. **Сказка для детей от 3 до 6 лет «Сказ о дядюшке Карбозе»**

В одном замечательном дворе жили-были детки, которые очень любили спортивные игры и фрукты с овощами. Рядом с полем, на котором ребята приходили поиграть или просто побегать, стоял их любимый ларек с вкусными фруктами и овощами, в котором продавцом был дядя Карбоз. Дядя Карбоз бесплатно угощал деток своими продуктами и был рад каждому ребенку, зашедшему к нему. Детки с удовольствием прибегали к нему за очередной порцией лакомств, потому что после этой еды чувствовали себя сильными и могли играть в любимые спортивные игры целые вечера после возвращения из школ.

Однажды ларек дяди Карбоза исчез. Никто не знал, что с ним произошло, но кушать деткам очень хотелось, ведь силы на игры и прогулки нужно было как-то найти. И тут рядом появилась лавка Фаст-фуд, где было много картошки фри, гамбургеров, чизбургеров, сладких напитков и шоколада. Несмотря на сомнения, о том, что это неполезная пища, деткам пришлось съесть этот фаст-фуд, потому что очень хотелось кушать. Спустя немного времени, играя в футбол, ребята почувствовали упадок сил, им было трудно бегать за мячом. Потому что все вдруг почувствовали желание спать и снова кушать. Рядом была только лавка Фаст-фуд и дети вынуждены были питаться этой едой.

Вскоре совместные игры и прогулки стали редкостью, некоторые ребята стали полнеть, любимые вещи становились тесными, а бегать за мячиком было неудобно. Постепенно детки становились ленивыми. Они уже не хотели помогать своим мамам, в школе ни с кем не играли, стали грустными.

А в это время дядя Карбоз возвращался со своей дачи, где собирал свежий урожай фруктов и овощей для детей. Семья Фаст-фуд была не рада увидеть дядюшку с полной машиной фруктов и овощей, и попытались заставить его уехать.

Тут один из ребят, переставший играть на поле, но иногда прогуливающийся по вечерам, увидел дядюшку и громко закричал: «дядя Карбоз! Ребята, дядя Карбоз вернулся!». Возглас мальчика был услышан всеми ребятами двора и к любимому ларьку прибежали все дети, кто так ждал овощи и фрукты.

Дядя Карбоз разложил свежесобранный урожай, заботливо промыв и протерев сухой чистой тряпкой каждый плод, чтобы дети могли попробовать чистое яблоко, грушу, свежие сливы и персики, хрустящие огурчики, сочные помидоры и т.д.

С этого дня ларек дядюшки был полон посетителей, особенно детей разных возрастов и, конечно же взрослых, а лавка Фаст-фуд, видя, что никого больше не интересуют их блюда, уехали навсегда. Дети снова стали выходить по вечерам, чтобы сыграть в футбол, салочки, прятки, Соловьев-разбойников, да и вообще в любую активную игру. Энергия и отличное настроение к ним снова вернулись. И всё это благодаря вкуснейшим и полезным овощам и фруктам дядюшки Карбоза.

1. **Проведение родительских собраний в ДДУ на темы: «Здоровое сердце Вашего ребенка», «Физическая активность для самых маленьких», «Питайтесь правильно!»**

Важно осветить значимость физической активности, правильного питания для укрепления здоровья. Советы для родителей: побудите детей быть активными. Согласно данным ВОЗ, дети с 5 лет должны ежедневно заниматься средней или интенсивной физической активностью в течение 1 часа.Прогуливайтесь с детьми по выходным и сопровождайте их на пути в школу. Помните, что даже такая активность, как танцы, прогулка, домашняя уборка оказывают положительное воздействие на здоровье. Сократите просмотр телевизора до 2 часов в день, поэтому специалисты не рекомендуют телевизор в детских комнатах для уменьшения времени, проводимого перед экраном, и повышения продолжительности здорового сна. Проводите время с детьми с пользой – осуществляйте прогулки в парках или в любых специально адаптированных для пеших прогулок зонах. Возможна совместная велопрогулка на территории парков с выделенной для этой цели полосой. Будьте физически активными, подавая своему ребенку положительный пример.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

1. **Организация и проведение классного часа на тему «Береги свое сердце» с обсуждением роли сердца как главного органа в человеческом организме и важности функции на протяжении всей жизни.**

Мы знаем, что сердце – главный мотор нашего организма. Стук, который мы слышим обычно, - сердечный ритм, который еще называют пульсом. Нормальный пульс 60 ударов в минуту. Если мы волнуемся, он ускоряется. Если спим – уменьшается.

*Для чего нам сердце?*

Оно занимается тем, что перегоняет кровь по всему телу. Любому органу нашего тела нужна кровь. Она доставляется по специальным каналам – венам и артериям. А доставляет кровь по всем этим каналам как раз наше сердце. За 1 сокращение оно перегоняет через себя 1 литр крови. Значит за 1 минуту оно прогоняет 60 литров крови!

*Как работает сердце?*

Давайте взглянем на рисунок сердца.

Слева и справа через вены кровь поступает из верхней части сердца – предсердий - в нижнюю часть – желудочки. После этого створки между ними захлопываются и из желудочков сердце выталкивает кровь вверх, но уже в артерии и аорту. И так постоянно всю нашу жизнь.

То, как быстро и в достаточном объеме сердце прогонит кровь через себя, зависит от густоты крови. Вот почему нам везде говорят о том, что курение вредно и нашим дедушкам следует бросить эту привычку. Почему? Курение влияет на кровь, делая ее более густой и сердцу приходится прикладывать больше усилий, а еще курение вызывает сужение сосудов, что вызывает снижение доставки крови к органам. Значит каков наш с вами вывод? Ответы детей. Правильно, курить вредно.

Ребята, важно помнить, что кроме курения на работу сердца влияет что мы с Вами кушаем, полезную или не полезную пищу. Мы предлагаем в завершении нашего занятия посмотреть занимательный видеоролик, созданный Всемирной Федерацией Сердца для того, чтобы показать, какую важную роль играет употребление свежих овощей и фруктов в поддержании работы вашего сердца.

Ссылка на видео про супергероя:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=80&v=_34A6AXgg5Q>

1. **Организация и проведение конкурса поделок под названием** «**Мое сердце, твое сердце»** подразумевает выбор лучшей поделки среди учеников, не ограничиваясь в выборе материалов для изготовления объекта участия: пластилин, папье-маше, бумага, ткань. Победителем считается та поделка, наилучшим образом отразившая смысл важности предупреждения заболеваний сердца в укреплении здоровья.

Алгоритм проведения конкурса следующий:

- срок изготовления поделок – 2 недели, то есть начало конкурса объявляется 17 сентября и к 28 сентября (пятница) ребята демонстрируют результаты;

- оценка результатов проводится в день предоставления поделок в учительский кабинет, где в течение дня преподаватели совместно с медицинскими сотрудниками дают заключение по каждой поделке и в конце учебного дня на торжественной линейке объявляются победители с награждением памятных призов.

Фотографии победителей, поделок с хэштегами #МоесердцеKZ, #WorldHeartDayInKZ, #ВсемирныйДеньСердцаКЗ разместить на сайте школы, в социальных сетях.

1. **Организация родительских собраний для обсуждения важности соблюдения ребенком принципов правильного питания, здорового сна и физической активности, соответствующей возрасту.**

Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Дети с 5 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Ежедневные занятия физической активностью должны, в общей сложности, длиться 60 минут, но эти занятия можно распределять менее продолжительными блоками на протяжении всего дня (например, 2 раза в день по 30 минут).

Для детей и молодых людей, ведущих пассивный образ жизни, рекомендуется прогрессивное повышение активности для достижения в конечном итоге указанной выше цели. Следует начинать с небольших объемов физической активности и постепенно увеличивать продолжительность, частоту и интенсивность. Необходимо также иметь ввиду, что для детей, не занимающихся на данный период времени физической активностью, активность в объемах ниже рекомендуемых уровней принесет больше пользы, чем полное ее отсутствие.

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14лет**

1. **Проведение открытого урока по теме «Мое сердце, твое сердце» с обязательным написанием изложений по данной теме.**

Сердечно-сосудистые заболевания опасны, но их можно избежать. Профилактика таких заболеваний эффективна, поскольку отказ от вредных привычек, то есть тех самых факторов риска, вносит значимый положительный вклад в общее состояние здоровья человека.

В честь такого важного события, как Всемирный день сердца, когда во всех уголках планеты люди переосмысливают свое отношение к здоровью,а для кого-то этот день становится символом начала новой, лучшей жизни, предлагаем Вам прослушать следующее стихотворение автора Марины Кнушевицкой «В груди», а затем изложить Ваше мнение по поводу того, какую мысль автор вложил в этот стих.

Слушаем:

**Марина Кнушевицкая**

***«В груди»***

*В груди у каждого из нас  
И день, и ночь, и всякий час  
Мотор стучит чудесный.  
Конечно, вам известный.*

*Любой его назвать бы смог:  
Лишь только жизни огонек  
Однажды разгорится —  
Начнет тут сердце биться.*

*Оно, как маленький насос,  
Совсем не в шутку, а всерьёз  
Качает кровь, качает  
И устали не знает.*

*И если кто из нас сидит,  
Читает или пишет,  
Оно тихонечко стучит,  
Его мы и не слышим.*

*Но если быстро побежать  
Иль сказку стоит услыхать  
Про злого Бармалея —  
Забьется посильнее.*

*Моторчик наш, он непростой,  
Он не железный, а живой.  
Он тосковать умеет,  
И любит, и жалеет!*

1. **Организация и проведение спортивных состязаний «Веселые старты».**

Возможна организация мини-спартакиады с забегами на 10 метров и совместными играми с последующим награждением победителей корзинкой фруктов и атрибутом спорта – мяч футбольный, бутцы, футболочка, кепочка, бутылочка для воды для популяризации физической активности для предупреждения болезней сердца.

**3) Родительские собрания с родителями учеников по теме соблюдения принципов здорового образа жизни для поддержания работы сердца и тем самым ведения полноценной человеческой жизни.**

В эпоху активного развития научного потенциала человечества неизменным остается одно – борьба с постоянными спутниками нашего здоровья в виде курения, низкой физической активности, нерационального питания и, конечно, злоупотребления алкоголем. Понимая то, что дети – это будущее поколение, которое нужно беречь, нам именно сейчас необходимо начать действовать в пользу укрепления не только нашего, но и здоровья наших детей. Именно привитие любви к активной жизненной позиции и физической активности налагает толику ответственности за свое здоровье, а значит и более тщательному подходу к вопросам свершения необдуманных действий, особенно в подростковый период.

ВОЗ гласит о том, что благодаря надлежащей практике физической активности молодые люди могутразвить здоровые скелетно-мышечные ткани (то есть кости, мышцы и суставы); здоровую сердечно-сосудистую систему (то есть сердце и легкие);нервно-мышечную регуляцию (то есть координацию и контроль движений);поддерживать здоровый вес тела. Более того, занятия физической активностью могут способствовать социальному развитию молодых людей благодаря предоставлению им возможностей для самовыражения, формирования уверенности в себе, социального взаимодействия и интеграции. Считается также, что физически активные молодые люди с большей готовностью принимают здоровые формы поведения (например, не употребляют табак, алкоголь и наркотики) и демонстрируют более высокие результаты в школе.

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

1. **Организация и проведение лекции по вопросам соблюдения принципов ЗОЖ для улучшения общего состояния человека, особенно в подростковый период, и оказания положительного результата на его дальнейшие успехи в жизни.**

Информационный материал:

Всемирная организация здравоохранения рекомендует в качестве подходящей молодому организму физической активности выбирать игры, состязания, занятия спортом, танцы, езду на велосипеде, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Дети и молодые люди до 17 лет включительно должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.
4. **Проведение диспутов по теме «Табак – да или нет?» для обсуждения влияния табака и табачных изделий на общее здоровье учащегося.**

Возможен формат проведения данных мероприятий в стиле дебатов, поставив центром обсуждения данной тематики современные альтернативы традиционным сигаретам и степень их вредного воздействия на организм человека.

Необходимо поделить учащихся на 2 команды. Первая команда будет высказывать аргументы против какого-либо употребления табака, в том числе в виде кальяна, электронных сигарет, насвая. Вторая команда должна найти аргументы касательно относительной безвредности сигарет. Тут же возникает необходимость постановки задачи отказа от табака и важности бережного отношения к собственному здоровью для последующей возможности создания здоровой семьи.

Вторым вопросом для группового обсуждения предложить тему потребления фаст-фуда, сладких газированных напитков, овощей и фруктов с целью предупреждения развития заболеваний сердца.

В конце дебатов подвести выводы и сделать упор на предпочтении отказа от табака, включая кальян, электронные сигареты.

1. **Организация и проведение флешмоба под названием «Мое сердце, твое сердце» в школах и колледжах для поддержания Всемирного дня сердца.**

Организация танца длительностью 2-3 минуты на территории учебного заведения в одинаковой форме и изображение сердца в конце танца. Обязательно фото- и видео-сопровождение мероприятия с размещением фотографии на веб-сайтах, в социальных сетях с хэштегами #ЗдоровоеСердце, #WorldHeartDayInKZ, #ВсемирныйДеньСердцаКЗ.

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

* 1. **Организация и проведение семинар-тренингов и мастер-классов по оказанию первой неотложной помощи при инфаркте миокарда.**

## Инфаркт (также известный как острый коронарный синдром) имеет определенный ряд симптомов, которые необходимо знать и вовремя среагировать при первых его проявлениях.

**Симптомы инфаркта:**

* Длительная (более 20 мин) сжимающая боль в покое;
* Боль в центре груди или в ее левой половине, иррадиирующая (распространяющаяся) в левое плечо, руку, шею, нижнюю челюсть, межлопаточное пространство, эпигастральную олбасть (область солнечного сплетения).

Если боль в груди продолжается более 20 минут, необходимо:

- прекратить физическую нагрузку, лечь в постель, успокоиться;

- принять аспирин – 160-325 мг – разжевать и проглотить;

- нитроглицерин под язык при артериальном давлении не менее 90 мм.рт.ст.;

- срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи, набрав 103.

* 1. **Организация и проведение дней открытых дверей в медицинских учреждениях ПМСП.**

Призыв к важности и необходимости прохождения скринингов, с вычислением индекса Кетле, использованием методики SCORE для оценки сердечно-сосудистого риска, с целью предотвращения возникновения осложнений при наличии заболевания и предупреждения возникновения самих заболеваний. Система SCORE оценивает 10-летний риск развития первого фатального атеросклеротического события, будь то сердечный приступ, инсульт, аневризма аорты или что-либо иное. В нее включены все коды МКБ (Международная классификация болезней), которые считаются связанными с атеросклерозом.

Важно поставить акцент на самостоятельности при ведении своего профиля здоровья, обратить внимание на существующие в стране школы здоровья, помогающие обратившимся в процессе оздоравливания, антитабачные центры, способные поддержать и сопровождать решившего бросить курить, возможность совместного оздоровления при работе с психологами, социальными работниками, врачами и медицинскими сестрами.

* 1. **Организация и проведение ежедневной утренней гимнастики в рамках декадника с побуждением заниматься физической активностью на протяжении всей жизни**

Основная задача в данном случае - привлечь максимально возможное число людей, в частности молодежи, к проблеме болезни ССС путем привития приверженности к физической активности.

Необходимо предложить всем желающим принять участие в отказе от своих вредных привычек в пользу полезного и здорового выбора путем начала осуществления легкой гимнастики каждое утро в течение всего периода декадника и завершение к официальному Дню сердца. Дополнительное условие участие – запись отрывка из проделанной утренней активности и размещение в социальные сети ежедневно с использованием хэштегов #спортувсегдаДа или #начнемсейчас. Здесь возможно привлечь социально-активных личностей, в частности, блогеров, занимающихся пропагандой здорового образа жизни на просторах социальных сетей с целью популяризации движения и широкого распространения среди населения.

Примерный комплекс упражнений для декадника следующий.

Комплекс упражнений, способствующий расслаблению, снятию утомления, напряжения и повышению работоспособности, направленный на вовлечение различных групп мышц:

1. Приседания на стуле(для мышц рук и ног). Исходное положение - стоя руки перед собой, ладони сцеплены в замок. На счет раз приседание совдохом, спина прямая, колени согнуты на 90º, на счет два исходное положение с выдохом. Повторить 10 раз.
2. Подъемы ног (для мышц нижнего пресса и бедер). Исходное положение- сидя на стуле, спина прижата, руки вдоль туловища. На раз разгибаем голень, носок на себя, с выдохом. На счет дваисходное положение,вдох. Повторить 10 раз.
3. Подтягивание коленей к груди (для мышц пресса, бедер и ягодиц). Исходное положение - сидя на стуле выпрямив ноги, руками держимся за край стула. На счет раз подтягиваем колени к животу медленнона расстоянии 10-15 см, на два исходное положение. Повторить 10 раз.
4. Сжимание ладоней(для грудных мышц). Исходное положение - сидя, ладони сложены перед собой на уровне груди,при этом локти разведены в стороны. На счет раз сжимаем ладоней, на два - расслабить ладони. Повторить 5-8 раз.
5. Махи руками(для мышц верхнего плечевого пояса и рук). Исходное положение - сидя на стуле, спина прямая, колени согнуты на 90º. На раз руки в стороны прямые, локти не сгибаем, на два скрестить перед собой по принципу действия ножниц. Повторить 10 раз.
6. Наклоны в стороны (для тонуса косых мышц). Исходное положение - сидя на стуле или стоя,спина ровная, ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. На раз наклон в сторону влево,выдох;два - исходное положение, вдох; три - наклон в сторону вправо, выдох; четыре - исходное положение, вдох. Повторить 10 раз.
7. Повороты головы (для мышц шеи). Исходное положение – сидя на стуле, согнув ноги, руки на коленях. Медленные повороты головы по 3 раза в каждую сторону.
8. Упражнения для мышц глаз - циферблат. Поднять глаза вверх на 12 часов и по часовой стрелке пройти по циферблату 3,6,9.12. Движение против часовой стрелки.12,9,6,3,12. Повторять 2-3 раза.
9. Исходное положение - стоя, руки вдоль туловища(для плечевых мышц). Поднять плечи на 3-5 секунди опустить, повторить 3 раза.
10. Исходное положение - стоя или сидя руки опущены(для мышц рук). На счет раз правую руку поднимать вверх, а левую руку вниз, поочередно. Повторить по 3-4 раза.
    1. **Конкурс фото ко дню сердца с последующей организацией выставки в день празднования Всемирного дня сердца «*Мое сердце, твое сердце*».** Основной посыл конкурса и выставки – обратить внимание общества на проблемы, связанные с нездоровым образом жизни и последствиями для сердечно-сосудистой системы каждого человека. Обязательно размещение фото- и видеоматериала на сайтах медицинских организаций, Управления здравоохранения, с хэштегами #WorldHeartDayInKZ, #ВсемирныйДеньСердцаКЗ.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет**

1. **Проведение конференций и круглых столов по вопросам влияния ССЗ на качество жизни людей и способы предотвращения негативных последствий при соблюдении принципов здорового образа жизни.**

Информационный материал:

ССЗ относятся к так называемым управляемым заболеваниям, то есть заболеваниям, которые можно избежать, соблюдая простые правила.

Ниже представлены рекомендации, которые в значительной степени смогут наложить на образ жизни Ваш и Вашей семьи положительный отпечаток в будущем.

1. **Узнайте риск возникновения ССЗ в вашей семье**
   1. Посетите специалистов, которые определят ваше кровяное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекса массы тела (ИМТ) и общий вес, оценят вероятность возникновения сердечно-сосудистого риска по методике SCORE.
   2. После получения данной информации разработайте план по улучшению текущей ситуации касательно собственного здоровья и здоровья семьи, консультируясь с медицинскими специалистами и пройдя обучение в школе профилактики поведенческих факторов риска.
2. **Запомните знаки и симптомы сердечного приступа или инсульта**
   1. Около 70% всех сердечных и дыхательных манипуляций возможны, если члены семьи дома и могут помочь жертве.
   2. Поговорите с Вашим врачом касательно курсов местной сердечно-легочной реанимации, чтобы Вы смогли помочь родным в случае приступа.
   3. Если Вы стали свидетелем приступа у кого-то из членов семьи, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
3. **Откажитесь от курения и потребления алкоголя**
   1. Потребуйте запрета на курения на работе и попросите Вашего работодателя помочь тем, кто решился бросить вредную привычку.
   2. Убедитесь, что ваши коллеги согласны с запретом.
   3. Сообщите в уполномоченный орган, если Вы стали свидетелем курения рядом с детскими площадками, школами, либо рядом со входом в больницу или на работу.
   4. Ограничьте и/или откажитесь от потребления алкогольных напитков, включая пиво
4. **Занимайтесь спортом, не отрываясь от работы**
   1. Пересядьте на велосипед или выходите на пару остановок раньше, пользуясь общественным транспортом.
   2. Предпочтите лестницу лифту и подталкивайте коллег присоединиться к Вам.
   3. Побудите коллег использовать такие вещи, как шагомер, приложение **GroundMiles**, чтобы записывать число шагов в течение дня. Помимо этого есть такие приложения для смартфонов, как **RunKeeper**, **RunTastic** для контроля пройденного расстояния, в частности при совершении пробежек.
   4. Периодически вставайте, говоря по телефону или находясь за рабочим столом.
5. **Следите за своим питанием**
   1. Призывайте всех готовить здоровую, питательную пищу.
   2. Откажитесь от приема продуктов, содержащих высокий уровень соли, сахара, жира.
   3. Включите в рацион достаточный объем овощей, фруктов, бобовых продуктов.
   4. Отдайте предпочтение постным сортам мяса, употребляйте достаточное количество рыбы
6. **Предупредите стресс**
   1. Несмотря на то, что стресс не является прямым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, он связан с курением, чрезмерным употреблением алкоголя и нездоровым питанием, - всеми факторами риска сердечных заболеваний
   2. Обедайте вне офиса на свежем воздухе и с небольшими упражнениями
   3. Регулярно отдыхайте – растянитесь или позанимайтесь в течение 5 минут в течение дня.
7. **Будьте активными!**
   1. Никогда не поздно начать заниматься физической активностью, начиная с небольших упражнений, и увеличивая время занятий до 1-1,30 часов в течение недели.
   2. Обязательно консультируйтесь с врачом перед началом каких-либо тренировок
   3. Даже если Вы физически не полностью дееспособны, старайтесь быть активным.
8. **Помните об оптимальных видах упражнений**
   1. Аэробные упражнения особенно хороши для вашего сердца – быстрая ходьба, прыжки на скакалке, плаванье, велопрогулки.
   2. Работа над мышечным каркасом также помогут сжечь калории – пользуйтесь лестничными пролетами, проводите время в огородах, садах
   3. Йога, тай-чи помогут улучшить вашу гибкость.

Создание здорового окружения позволит нам сделать правильный выбор в снижении риска возникновения таких заболеваний, как инфаркт и инсульт.

1. **Научитесь:**
   1. Правильно взвешиваться;
   2. Расчитывать индекс Кетле;
   3. Измерять окружность талии;
   4. Измерять артериальное давление;
   5. Определять пульс;
   6. Определять частоту дыхательных движений.
2. **Спортивные мероприятия на открытом воздухе - массовые спортивные конкурсы, дни открытых дверей в спортивных центрах и клубах.**

Информационный материал:

Физическая активность для данной целевой группы включает в себя оздоровительные упражнения или занятия в период отдыха, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества.

Всемирная организация здравоохранения в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендует следующее:

1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Существуют многочисленные способы достичь в общей сложности 150 минут занятий физической активностью в неделю. Занятия можно распределять менее продолжительными блоками, не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели: например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю.

Беременным женщинам, женщинам в послеродовой период и людям с сердечными заболеваниями могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации, прежде чем они будут пытаться достигнуть рекомендуемый уровень физической активности.

Взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни или имеющие какие-либо ограничения в связи с болезнями, получат пользу для здоровья, если они передвинутся из категории "пассивности" в категорию активности "на "некотором уровне". Взрослые люди, которые на данный момент времени не выполняют рекомендаций в отношении физической активности, должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты и, в конечном итоге, интенсивности для последующего выполнения этих рекомендаций.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

1. **Организация и проведение Дней открытых дверей в медицинских учреждениях с бесплатной консультацией и проверкой здоровья у старшего поколения.** Должны быть предусмотреныконсультации с измерением всех необходимых жизненных показателей (ЧСС, АД, аускультация, температура, экспресс-анализы). Бесплатный скрининг, обследование ССС со сдачей крови для анализа на уровень содержания холестерина и сахара. Обязательно обсуждение и привитие навыков самоконтроля, работа с диспансерными пациентами с целью усиления мер вторичной профилактики. Активная работа со школами здоровья с наращиванием приверженности к лечению, следованию предписаниям врачей.
2. **Организация и проведение вечеров вопросов и ответов для населения, диспуты, семинар-тренинги для повышения осведомленности о мероприятиях, способствующих снизить риск возникновения проблем с сердцем.**

Согласно Всемирной организации здравоохранения, людям данной возрастной группы рекомендуется следующая практика физической активности:

1. Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.
4. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.
5. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
6. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Людям с особыми нарушениями здоровья, такими как сердечно-сосудистые заболевания и диабет, могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации, прежде чем они будут пытаться достигнуть рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей.

Пожилые люди, ведущие пассивный образ жизни или имеющие какие-либо ограничения в связи с болезнями, получат пользу для здоровья, если они передвинутся из категории "пассивности" в категорию активности "на некотором уровне". Пожилые люди, которые на данный момент времени не выполняют рекомендаций в отношении физической активности, должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты и, в конечном итоге, интенсивности для последующего выполнения этих рекомендаций.

В целом, имеются убедительные фактические данные, свидетельствующие о том, что по сравнению с менее активными мужчинами и женщинами физически более активные пожилые люди:

* имеют более низкие показатели смертности от всех причин, ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы, более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав тканей;
* имеют более благоприятный биомаркерный профиль для профилактики развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и укрепления здоровья костей; и
* демонстрируют более высокие уровни функционального здоровья, сталкиваются с меньшим риском падений и имеют лучшую когнитивную функцию; им угрожает сниженный риск умеренных и тяжелых функциональных ограничений и ролевых ограничений.

**Медиа-мероприятия:**

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни, скрининговых обследованиях населения, о системе обязательного социального медицинского страхованияна государственном и русском языках.

**Форма проведения мероприятий**:

* публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках по теме Всемирного Дня сердца;
* размещение анонса новостей касательно стартующих акций и декадника на интернет - порталах, Web-сайте организации, в информационных агентствах;
* ротация аудио-видеороликов о влиянии факторов риска на сердечнососудистую систему в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
* участие в пресс-конференциях областного и городского уровней в рамках Всемирного Дня сердца;
* распространение инфографик, информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике ССЗ, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);
* трансляция видеороликов о пользе отказа от курения, потребления алкоголя, в рамках Всемирного Дня сердца на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.
* рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

**Срок предоставления информации в ТОО «ЦПЗОЖ» к 2 октября 2018 года** в электронном формате на электронный адрес [zojpvl@list.ru](mailto:zojpvl@list.ru):

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы, организаций, в которых данные мероприятия проводились и число мероприятий и охваченных лиц;

- таблицы в формате Excel, согласно Приложению 1.