



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Комитета здравоохранения
Волгоградской области Себелев А.И.

«13» января 2025 г.

Корпоративная программа укрепления здоровья
«Укрепление здоровья работающих»
для медицинских организаций

[Handwritten mark]

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач государства в настоящее время является сохранение трудового потенциала и увеличение трудового долголетия работающего населения.

Охрана здоровья работающих становится одной из наиболее важных проблем как предприятий, так и государства в целом: с одной стороны, предприятиям нужны здоровые работники, с другой стороны – состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Низкий уровень здоровья работников приводит к существенным издержкам любого предприятия: пропуски рабочего времени по болезни ведут к прямым потерям производительности, выход на работу нездоровых сотрудников приводит к снижению продуктивности работы и возможности травматизма. Сотрудник с ослабленным здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, оказывает негативное влияние на здоровье и производительность труда работающих рядом с ним.

Профессиональная деятельность работников здравоохранения всегда связана со значительным психоэмоциональным напряжением, обусловленным высокой степенью ответственности за жизнь и здоровье пациентов, значительными умственными и физическими нагрузками. Специфика условий труда медицинского работника связана с загрязнением воздуха рабочих помещений аэрозолями лекарственных веществ, дезинфицирующих и наркотических средств, постоянной угрозой заражения инфекционными заболеваниями, ионизирующим и неионизирующим излучением диагностической и лечебной аппаратуры. К этому добавляются сверхнормативная работа, постоянные стрессы, синдром выгорания, физические нагрузки. Все это провоцирует возникновение ранних изменений в сердечно-сосудистой системе, развитие церебральных нарушений, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и т.д. Врачи умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем люди других специальностей, занятые умственным трудом.

Таким образом, медицинские работники относятся к группе высокого риска развития профессиональных заболеваний, в связи с чем возникает необходимость внедрения корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте.

Типовая корпоративная программа укрепления здоровья «Укрепление здоровья работающих» для медицинских организаций, подведомственных комитету здравоохранения Волгоградской области (далее — Программа), разработана с целью сохранения здоровья медицинского персонала и продвижения здорового образа жизни в коллективах медицинских организаций.

Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление.

Цели Программы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;
- формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;
- улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи Программы:

- выявление и коррекция факторов риска неинфекционных заболеваний (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление);
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
- разработка мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний, контроль профессиональных рисков;
- создание «здоровой» среды на рабочем месте;
- создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
- популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания, пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек и пр.);
- оценка эффективности мероприятий программы.

Целевые индикаторы Программы:

- численность работников, имеющих поведенческие факторы риска неинфекционных заболеваний, прежде всего болезней сердечно-сосудистой системы и онкологических;
- численность работников, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- численность работников, отказавшихся от курения в ходе реализации Программы;
- численность работников, приверженных здоровому питанию;
- численность работников с избыточной массой тела (ИМТ более 27), снизивших свой вес;
- частота и длительность перерывов в работе по больничным листам;
- доля не болеющих работников в общей численности (индекс здоровья).

Сроки реализации Программы: реализация Программы – 5 лет

Участники Программы:

- медицинские организации, подведомственные комитету здравоохранения Волгоградской области;
- Волгоградская областная организация профсоюза работников здравоохранения РФ;
- ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»);
- ГБУЗ «Волгоградский областной медицинский информационно-аналитический центр» (далее ГБУЗ «ВОМИАЦ»);
- главные внештатные специалисты комитета здравоохранения Волгоградской области (кардиолог, эндокринолог, диетолог, уролог, стоматолог, нарколог и пр).

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- внедрение приоритетов здорового образа жизни и ценностного отношения к состоянию своего здоровья;
- создание условий для улучшения физического, психического и социального здоровья работников;
- увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение заболеваемости (временной нетрудоспособности)

Основные направления деятельности в рамках реализации Программы:

№	Направления	Мероприятия
1	Организационные мероприятия	• Создание рабочей группы (оргкомитет) по реализации Программы (приложение 1); • Назначение ответственных за реализацию мероприятий Программы; • Проведение анализа следующих показателей: – кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника); – временная нетрудоспособность за предыдущий год; – результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год. • Разработка и коррекция плана реализации Программы (системы профилактических мероприятий) в медицинской организации, в том числе направление к профильным специалистам работников с выявленными, в ходе анкетирования, проблемами со здоровьем для дальнейшего обследования и, при необходимости, лечения; • Разработка графика реализации мероприятий Программы; • Разработка системы поощрений работников за достижения по изменению образа жизни; • Создание паспорта «Здоровая медицинская организация».
2	Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни сотрудников	• Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды; • Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте; • Создание условий для отказа от употребления от алкоголя и других психоактивных веществ; • Создание условий, способствующих рациональному питанию; • Создание условий, способствующих повышению физической активности; • Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья; • Реализация коллективного договора по вопросам предоставления социальных гарантий и льгот работникам медицинской организации, а также организации их досуга и оздоровления; • Формирование ежеквартального рейтинга подразделений и работников медицинской организации по основным этапам реализации Программы; • Формирование итогового рейтинга медицинской организации по результатам реализации Программы

3

Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни, формирования мотивации ответственного отношения к своему здоровью

Блок 1. «Оцени риски своего здоровья»

В рамках мероприятия проводится мониторинг поведенческих факторов риска НИЗ (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность), влияющих на здоровье сотрудников, путем анкетирования (**приложение 2**) работников с целью выявления и оценки их распространенности.

Анкетирование проводится:

- В начале реализации мероприятий программы проводится анкетирование **не менее 75%** работников на выявление имеющихся факторов риска. Анкеты заполняются в бумажном виде.

- По результатам анкетирования формируется выборка основных факторов риска для здоровья работников, корректируется план мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников предприятия (организации).

- При необходимости работники с выявленными факторами риска могут быть направлены к профильным специалистам (*кардиологу, урологу, эндокринологу и др.*) для проведения необходимого обследования и возможного лечения.

- Ежегодно, в конце календарного года проводится повторное анкетирование работников, участвующих в первом опросе, с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Программы. Анкеты заполняются в бумажном виде.

Блок 2. «Гид по движению»

В рамках данного блока организуются и проводится информационно-мотивационная кампания (*оценка уровня физической активности с мотивацией на активность в мероприятиях*) и массовые физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:

- ежедневная производственная гимнастика;
- Брейк Зарядка;
- акции «Шагомер», «Активный день», «Пешком до работы», «На работу на велосипеде» и пр.;
- командные спортивные соревнования (игровые виды спорта – бадминтон, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол);
- ежегодные спартакиады работников здравоохранения;
- сдача норм ГТО.

Проведение акций и физкультурно-массовых мероприятий сопровождается фото- и видеоотчетами, размещаемыми на сайте организации.

В рамках блока проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, сотрудников ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».

Блок 3. «Здоровое питание – основа процветания!»

В рамках блока организуются и проводятся следующие мероприятия:

- оценка условий питания работников, организации мест для приема пищи сотрудников;
- при наличии столовой или буфета в медицинской организации вводят маркировку калорийности и категории блюд по типу «светофора»:
 - зеленый – здоровое питание,
 - желтый – продукты с большим количеством соли, сахара жира,
 - красный – продукты, нежелательные к употреблению (*фаст - фуды, газированные напитки, торты и пр.*).
- акции, например «День здорового питания», «Здоровая тарелка», «Витамины для здоровья» и т.д.;
- конкурсы «Правильный перекус», «Рецепты здорового питания» и т.д.

Раздел "Профилактика микронутриентной недостаточности" позволит оценить йодный дефицит, узнать о патологических последствиях дефицита йода, познакомиться с основными правилами профилактики йододефицитных заболеваний и коррекции дефицита йода в питании.

Раздел включает 2 направления:

1. анкетирование на выявление признаков дефицита йода в организме. (**Приложение 3**) Анкеты заполняются в бумажном виде.
2. занятия в «Школе здорового питания».

Занятия Школы здорового питания состоят из двух уроков:

 - урок-презентация "Проблема дефицита йода в организме", обзорная видеопрезентация о роли йода в организме,
 - урок-презентация "Пища, способная компенсировать недостаток йода в организме" с примерным меню и вкусными рецептами.

Методический материал данного раздела находится в электронном виде по ссылке:



<https://disk.yandex.ru/d/1mdF4MJrYzJB2w>

Пилотный проект по нормализации веса «Игра на похудение», в случае принятия решения о его реализации.

Цель проекта – снижение ИМТ на 2 единицы.

В проекте участвуют работники с индексом массы тела (ИМТ) 27 и более. Кураторами проекта являются ГВС комитета здравоохранения Волгоградской области диетолог, эндокринолог.

Желающие принять участие в проекте подают заявку (**Приложение 4**) в оргкомитет Программы.

Все мероприятия блока «Здоровое питание – основа процветания» проводятся при координационно-консультативном участии сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, сотрудников ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».

Блок 4. «Дыши легко»

В рамках мероприятия проводится оценка соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах» Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (запрет на курение в помещениях, на прилегающей территории, наличие запрещающих знаков).

Организуются и проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, ГБУЗ «ВРЦОЗиМП» или ГБУЗ «Волгоградский областной клинический наркологический диспансер» (далее ГБУЗ «ВОКНД»).

Пилотный проект «Время бросить курить», для участия в котором желающие отказаться от курения подают заявку (**Приложение 5**) в оргкомитет Программы.

При необходимости участникам проекта оказывается содействие сотрудниками кабинета медицинской помощи при отказе от курения медицинской организации (*при наличии в организации*) или специалистами ГБУЗ «ВОКНД».

Куратором проекта является главный внештатный специалист нарколог комитета здравоохранения Волгоградской области.

Блок 5. «Трезвость – форма жизни»

В рамках блока проводятся консультативные часы с участием врачей психиатров-наркологов ГКУЗ «ВОКНД» - «Час нарколога», возможно проведение индивидуальной работы нарколога по конкретным запросам сотрудников.

Проводятся беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, ГБУЗ «ВРЦОЗиМП» или ГБУЗ «ВОКНД».

Блок 6. «Управляй стрессом»

Организация и реализация мероприятий данного блока направлены на обеспечение эффективности деятельности работников медицинской организации, минимизацию производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на здоровье сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию.

В рамках мероприятия проводятся тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне. К организации и проведению мероприятий блока может быть привлечен психолог (медицинский психолог) медицинской организации.

В рамках мероприятия для сотрудников организуются культурно-досуговые мероприятия, выезды на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников и пр.

Блок 7. «Мужской клуб»

Мероприятия данного блока позволят оценить мужчинам состояние своего здоровья, узнать про основные факторы риска, влияющие на их здоровье, познакомиться с основными правилами профилактики неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами повышенной смертности мужчин.

Мероприятия проходят по двум направлениям:

1. анкетирование;

2. Школа мужского здоровья.

Методический материал данного блока в приложении 6.

Проводятся беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, главного внештатного специалиста комитета здравоохранения Волгоградской области – уролога.

Блок 8. «Женский клуб»

Мероприятия данного блока позволят оценить женщинам состояние своего здоровья, узнать про основные факторы риска, влияющие на их здоровье, познакомиться с основными правилами профилактики инфекционных заболеваний, являющихся основными причинами повышенной смертности женского населения.

Раздел «Здоровье – залог женской красоты»

Мероприятия проходят по трем направлениям:

1. "Профилактика рака молочной железы":

- обзорная презентация "Профилактика и раннее выявление рака молочных желез: что должна знать каждая женщина",
- инструкция о правилах проведения самообследования молочных желез,
- памятка "Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов".

2. "Профилактика рака шейки матки":

- обзорная презентация "Здоровье – залог женской красоты" (часть I),
- памятка "Профилактика рака шейки матки".

3. "Профилактика рака кожи":

- обзорная презентация "Здоровье – залог женской красоты" (часть II "Родинки"),
- листовки "Не тяни! Узнай про профилактику меланомы", "Чем опасны родинки?"

Методический материал данного раздела находится в электронном виде по ссылке:



<https://disk.yandex.ru/d/1mdF4MJrYzJB2w>

К разделу разработано мобильное приложение **ОнкоLOCK** предназначенное для ответственных людей, заботящихся о своем здоровье, размещенное в свободном для скачивания доступе мобильных приложений в сети Интернет.

Блок 9. «Будь в курсе!»

Мероприятия этого блока направлены на создание информационного пространства о ЗОЖ и включают:

- Создание на официальном сайте медицинской организации раздела «**Мы и ЗОЖ**» с размещением информации о ходе реализации Программы;
- Ежеквартальный рейтинг подразделений, отделений и работников медицинской организации по основным этапам реализации Программы;
- Итоговый результат реализации Программы в медицинской организации.

4	Медицинские мероприятия	• Организация проведения периодических медицинских осмотров и диспансеризации работников; • Проведение вакцинации работников; • Проведение оздоровительных мероприятий, санаторно-курортного лечения.
---	-------------------------	---

**Примерный состав рабочей группы (оргкомитет)
по реализации корпоративной программы
«Укрепление здоровья работающих»
для медицинских организаций»**

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Председатель | — заместитель главного врача
(руководителя) |
| 2. Заместитель председателя | — председатель первичной профсоюзной
организации |
| 3. Секретарь | — главная медицинская сестра |
| 4. Члены рабочей группы | — заведующие отделений
— специалист по охране труда
— специалист по кадровой работе |

Анкета «Оцени риски своего здоровья»

Уважаемый сотрудник!

В Вашем учреждении проводятся мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний. В целях выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Благодарим за сотрудничество!

Наименование организации* _____

Пол* мужской ☐ женский ☐

Возраст (полных лет)* _____

Кем вы работаете*: _____

Дата заполнения анкеты «__» _____ 20__ г.

(*вышеперечисленные вопросы обязательны для ответа)

1.	Характер питания (Отметьте значком «v» один ответ, соответствующий Вашим привычкам питания)		
1.1	Сколько раз в день Вы принимаете пищу? • 3-4 раза в день • 2-3 раза в день • 1 раз	0 1 2	
1.2	За сколько часов до сна Вы принимаете пищу? • Не ужинаю • Более, чем за 2 часа • 2 часа и менее	0 1 2	
1.3	Сколько кусков (чайных ложек) сахара Вы обычно потребляете за день с чаем, кофе? • Ни одного • 1-5 • 6-9 • 10 и более	0 1 2 3	
1.4	Как часто Вы пьете сладкие газированные напитки (колу, пепси, фанту и пр.)? • Никогда • 1 раз в неделю и реже • 2-3 раза в неделю • 4-6 раз в неделю • Несколько раз в день	0 1 2 3 4	

1.5	Добавляете ли Вы соль в уже приготовленную пищу? • Нет, никогда • Да, иногда • Да, обычно	0 1 2	
1.6	На каком жире Вы обычно жарите пищу дома? • Не жарю • На растительном масле • На маргарине • На сливочном масле • На животном жире • На различных жирах	0 1 2 3 4 5	
1.7	Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля) и фрукты? • Несколько раз в день • 4-6 раз в неделю • 2-3 раза в неделю • 1 раз в неделю и реже • Никогда	0 1 2 3 4	
1.8	Чем Вы дома преимущественно заправляете салаты? • Ничем • Растительным маслом • Сметаной • Майонезом • Всем вышеперечисленным	0 1 2 3 4	
	Сумма баллов		

2.	Физическая активность (Отметьте значком «v» один ответ)		
2.1	Как Вы добираетесь на работу и с работы? • Пешком • На общественном транспорте • На собственном автомобиле	0 1 2	
2.2	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в среднем и быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? • Более 1 часа • Менее 1 часа	0 1	
2.3	Делаете ли Вы утреннюю зарядку? • Ежедневно • Иногда • Никогда	0 1 2	
2.4	Посещаете ли Вы спортивные секции? • Да • Нет	0 1	
2.5	Сколько часов в неделю Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями (в т.ч. посещение бассейна, танцы)? • Более 3 часов • 2-3 часа • 1-2 часа • Не занимаюсь	0 1 2 3	
2.6	Проводите ли Вы гимнастику на рабочем месте? • Да • Нет	0 1	
	Сумма баллов		

3.	Выявление уровня стресса <i>(Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений)</i>					
		Утверждение	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	На согласен
3.1		Пожалуй, я нервный человек	1	2	3	4
3.2		Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3.3		Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
3.4		Моя профессиональная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4
3.5		Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
3.6		К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
3.7		В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4
		Сумма баллов				

4.	Отношение к курению (Отметьте значком «v» один ответ)		
4.1	Как можно охарактеризовать Вас по отношению к курению? • Никогда не курил (а) • Курил (а), но бросил (а) • Курю	0 1 2	
4.2	Если Вы продолжаете курить, употребляете ли Вы табачные изделия ежедневно? • Нет • Да	1 2	
4.3	Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету? • В течение первых 5мин • В течение 6-30мин • 30 мин- 60 мин • Более чем 60 мин	3 2 1 0	
4.4	Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? • Да • Нет	1 0	
4.5	От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? • Первая утром • Все остальные	1 0	
4.6	Сколько в среднем сигарет (папирос) Вы выкуриваете в день? • До 10 сигарет • 11-12 • 21-30 • 31 и более	0 1 2 3	
4.7	Вы чаще курите утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня? • Да • Нет	1 0	
	Сумма баллов		

5	Отношение к алкоголю <i>(Отметьте значком «v» вариант ответа)</i>		
5.1	Какие алкогольные напитки Вы предпочитаете? • Сухое вино • Пиво • Крепленое вино • Столовое вино • Коньяк • Виски • Ром • Водка • Самогон • Бренди • Алкоголь не употребляю •	2 2 3 3 3 4 4 4 5 6 3 0	
5.2	Какие алкогольные напитки Вы считаете безвредными, иногда даже полезными? • Сухое вино • Пиво • Крепленое вино • Столовое вино • Коньяк • Виски • Ром • Водка • Самогон • Бренди • Нет полезных	2 2 3 3 3 4 4 4 5 6 3 0	
5.3	В каких ситуациях Вы употребляете алкоголь? • В компании с друзьями, для веселья, хорошего настроения • По случаю важных событий (день рождения, свадьба и пр.) • Для аппетита • При появлении проблем, семейных неурядиц, скуки, одиночества • Чтобы почувствовать себя увереннее • Для снятия физической боли • От простуды • Угощают, отказаться неудобно • Для снятия эмоционального или физического напряжения • После бани • Алкоголь не употребляю	2 2 2 4 4 4 4 2 4 3 4 0	
5.4	Считают ли друзья, что Вы много выпиваете? • Да • Нет	6 0	

5.5	Были ли у Вас проблемы, связанные с алкоголем, в семье, на работе? • Да • Нет	4 0	
5.6	Можете ли Вы во время застолья отказаться от приема алкоголя, несмотря на уговоры окружающих? • Нет • Не всегда • Да	6 2 0	
5.7	Допускаете ли Вы возможность вождения машины в нетрезвом состоянии? • Нет • Да	0 6	
5.8	Крепкие напитки Вы пьете: • Залпом • Медленно • Крепкие напитки не пью	30 2 0	
5.9	Бывает ли у Вас ощущение похмелья? • Часто • Крайне редко • Нет	6 2 0	
5.10	Часто ли Вам приходится похмеляться? • Часто • Крайне редко • Нет	6 2 0	
	Сумма баллов		

6	Состояние здоровья <i>(Отметьте значком «v» вариант ответа)</i>		
6.1	Ваш рост (см) – Ваш вес (кг) – Ваш обхват талии (см) –		
6.2	Знаете ли Вы цифры своего артериального давления? - Систолическое АД – - Диастолическое АД –		
6.3	Бывает ли у Вас повышенное артериальное давление? - Никогда - Редко - Постоянно	0 1 2	
6.4	Знаете ли Вы свой уровень сахара в крови? - Да - Затрудняюсь ответить - Нет	0 1 2	
6.5	Как в настоящее время Вы оцениваете состояние своего здоровья? - Отличное - Хорошее - Удовлетворительное - Плохое	0 1 2 3	
6.6	Обращались ли Вы к врачу в течение последних 6 месяцев? - Нет - Да	0 1	
6.7	Получали ли Вы лист нетрудоспособности в течение последних 6 месяцев? - Нет - Да	0 1	
	Сумма баллов		

Оценка результатов анкетирования

1	Характер питания	<i>Оценка результата («ключ»)</i> – Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах: 0-5 – нарушения рационального питания отсутствуют (отлично) 6-10 – незначительные нарушения рационального питания (хорошо) 11-13 – имеются некоторые нарушения рационального питания (удовлетворительно) 14 баллов и более – имеются нарушения рационального питания (плохо)
2	Физическая активность	<i>Оценка результата («ключ»)</i> – Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах: 0-5 – физическая активность достаточно высока (отлично) 6-10 – физическая активность низкая (плохо)
3	Выявление уровня стресса	<i>Оценка результата:</i> Уровень стресса «высокий» – (балл 1-2); «средний» – (балл 2,01-3); «низкий» – (балл 3,01-4)
4	Отношение к курению	<i>Оценка результата:</i> 0-2 – очень слабая зависимость 3-4 – слабая зависимость 5 - средняя зависимость 6-7 – высокая зависимость 8-10 – очень высокая зависимость
5	Отношение к алкоголю	<i>Оценка результатов:</i> 10 баллов и менее - Вы знаете о культуре питья, проблем с алкоголем у Вас нет, алкоголизм Вам не грозит. 11 - 25 баллов - Вам надо задуматься. Возможно, у Вас уже есть некоторые проблемы, связанные с алкоголем. 26 - 45 баллов - Вам следует признаться в том, что у Вас есть риск к развитию алкоголизма. Больше 45 очков - Вероятно, Вы злоупотребляете алкоголем, решить самостоятельно эту проблему Вам сложно.

Раздел "Профилактика микронутриентной недостаточности"**Тест-опросник***Имеется ли у Вас дефицит йода*

1. Вы постоянно испытываете чувство, будто в горле застрял комок?
Да
Нет
2. Кто-нибудь из Ваших родственников страдал заболеванием щитовидной железы?
Да
Нет
3. Ваш вес резко снизился беспричинно?
Да
Нет
4. Ваш вес повысился беспричинно за последнее время?
Да
Нет
5. У Вас возрос аппетит за последнее время?
Да
Нет
6. Вы потеряли аппетит?
Да
Нет
7. При нормальной температуре и воздуха и без особых физических нагрузок вы стали чаще потеть?
Да
Нет
8. Вы мерзнете в последнее время, хотя остальные чувствуют себя нормально?
Да
Нет
9. В последнее время у вас всегда горячие руки?
Да
Нет
10. В последнее время у вас всегда холодные руки?
Да
Нет
11. Вас часто одолевает чувство смутного беспокойства, без особых причин?
Да
Нет

12. В последнее время у Вас появились сонливость, медлительность в движениях, чувство постоянной усталости?

Да

Нет

13. Вас часто стала охватывать непонятная дрожь?

Да

Нет

14. В обычном расслабленном состоянии учащается пульс?

Да

Нет

15. Кожа стала более сухой?

Да

Нет

16. Стул более обильный, нежели раньше?

Да

Нет

17. Вы страдаете от запоров, хотя раньше этого не замечали?

Да

Нет

ИТОГ

- **5-6 положительных ответов** – нормальное содержание йода в организме
- **7 и более положительных ответов** – у вас дефицит йода. Это не диагноз, но считайте, первый звоночек. Чем выше количество положительных ответов, тем более он громок и тревожен.

При появлении любого симптома, из вышеперечисленных, рекомендована консультация врача-специалиста.

Рекомендуется для профилактики йододефицита не реже раза в неделю включать в свой рацион морскую рыбу и морскую капусту. Обязательно использовать йодированную соль.

Заявка
на участие в мероприятии
«Игра на похудение»

1. **Ф.И.О. (полностью)** _____
2. **Число, месяц, год рождения** _____
3. **Наименование организации** _____
4. **Должность** _____
5. **Контактный телефон (сотовый)** _____
6. **Вес** _____ (кг)
7. **Рост** _____ (см)

Фотография приветствуется.

Заявка на участие в мероприятии
«Время бросить курить»

1. **Ф.И.О. (полностью)** _____
2. **Число, месяц, год рождения** _____
3. **Наименование организации** _____
4. **Должность** _____
5. **Контактный телефон (сотовый)** _____
6. **Стаж курения** _____
7. **Число выкуриваемых сигарет в день** _____

**Анкета
по раннему выявлению онкологических заболеваний у мужчин**

Анкета адресована тем, кто не состоит на учете у онколога

Дата заполнения анкеты « ____ » _____ 20__ г

Вам необходимо ответить на нижеследующие вопросы, положительный ответ обозначьте значком «✓»

1.	Были ли у Ваших кровных родственников выявлены опухолевые заболевания?	
2.	Не замечали ли Вы у себя:	
	желтушности склер («белковая оболочка глаза»), кожи, потемнение мочи	
	кровянистых выделений из носа	
	появления длительно незаживающих язв, эрозий на коже (губах)	
	появления или изменения формы и размеров пигментных образований на коже, кровоточивости из них, их изъязвления	
	появления незаживающих ран, эрозий, каких-либо новообразований в полости рта	
	беспричинных подъемов температуры	
	беспричинной потери веса (более чем на 10%) за последние 6 месяцев	
	стойкого снижения звучности голоса или появления охриплости	
	появления упорного сухого кашля или кашля со слизистой мокротой и прожилками крови	
	появления одышки и болей в груди	
	затруднения глотания	
	стойкого ухудшения аппетита, неприятия каких-либо запахов или видов пищи	
	появления болей или тяжести в области желудка после еды или натошак, отрыжки воздухом или пищей	
	Появления запоров более 3 дней, появления болей в животе, стула со слизью или кровью	
	затрудненного мочеиспускания, крови в моче	
	появления опухолевидных образований в мягких тканях, на шее	
	увеличения лимфоузлов	
3.	Прохождение профилактических медицинских осмотров	
	не проходил флюорографию более 2 лет	
	не посещал смотровой кабинет более 2 лет	

**При наличии 5 и более положительных ответов
срочно обратитесь к врачу для обследования!!!**

Проходите профилактические медицинские осмотры для раннего выявления онкологических заболеваний:

- флюорографию легких не реже 1 раза в 2 года;
- осмотр в мужском смотровом кабинете 1 раз в год в возрасте с 30 лет

Анкета
по раннему выявлению онкологических заболеваний у женщин

Анкета адресована тем, кто не состоит на учете у онколога

Дата заполнения анкеты « ____ » _____ 20__ г

Вам необходимо ответить на нижеследующие вопросы, положительный ответ обозначьте значком «✓»

1.	Были ли у Ваших кровных родственников выявлены опухолевые заболевания?	
2.	Не замечали ли Вы у себя:	
	желтушности склер («белковая оболочка глаза»), кожи, потемнение мочи	
	кровянистых выделений из носа	
	появления длительно незаживающих язв, эрозий на коже (губах)	
	появления или изменения формы и размеров пигментных образований на коже, кровоточивости из них, их изъязвления	
	появления незаживающих ран, эрозий, каких-либо новообразований в полости рта	
	беспричинных подъемов температуры	
	беспричинной потери веса (более чем на 10%) за последние 6 месяцев	
	стойкого снижения звучности голоса или появления охриплости	
	появления упорного сухого кашля или кашля со слизистой мокротой и прожилками крови	
	появления одышки и болей в груди	
	затруднения глотания	
	стойкого ухудшения аппетита, неприятия каких-либо запахов или видов пищи	
	появления болей или тяжести в области желудка после еды или натощак, отрыжки воздухом или пищей	
	появления запоров более 3 дней, появления болей в животе, стула со слизью или кровью	
	затрудненного мочеиспускания, крови в моче	
	появления опухолевидных образований в мягких тканях, на шее	
	увеличения лимфоузлов	
	появления периодических болей, уплотнений в молочной железе	
	появления деформации участка молочной железы, мокнутия (экземы) в области соска, кровянистых или иных выделений из соска, появления изменений в виде «лимонной корочки» на коже молочной железы	
	появления спонтанных кровянистых выделений из влагалища вне менструации, в менопаузе	

	появления кровянистых выделений после полового акта, гигиенических процедур, гинекологического обследования	
	появления болезненности в нижних отделах живота при половом акте	
	появления зуда в области входа во влагалище и наружных половых органов	
	появления изъязвлений, трещин, новообразований в области наружных половых органов	
	появления необычных выделений из влагалища (обильных, пенистых, с запахом)	
	появления болей в нижней части живота	
	увеличения размеров живота на фоне умеренной прибавки массы тела или ее снижения	
3.	Прохождение профилактических медицинских осмотров	
	не проходила флюорографию более 2 лет	
	не посещала смотровой кабинет более 2 лет	
	не проходила маммографию (УЗИ) молочных желез более 2 лет	
	не посещала гинеколога более 3 лет	

**При наличии 5 и более положительных ответов
срочно обратитесь к врачу для обследования!!!**

Проходите профилактические медицинские осмотры для раннего выявления онкологических заболеваний:

- флюорографию легких не реже 1 раза в 2 года;
- осмотр в женском смотровом кабинете 1 раз в год в возрасте с 18 лет;
- осмотр у гинеколога 1 раз в год;
- маммографию (для женщин от 39 лет и старше) 1 раз 2 года

Специализированные анкеты для выявления жалоб, факторов риска и симптомов урологических заболеваний

Анкета AMS (опросник по выявлению симптомов старения)

Какие из симптомов наблюдаются у Вас в настоящее время? Пожалуйста, напротив каждого симптома отметьте тот вариант ответа, который относится к Вам в наибольшей степени. Отсутствующие симптомы отметьте в поле "нет".

№ п/п	Вопрос	Нет	Слабые	Умеренные	Выраженные	Очень выраженны е
	Баллы	1	2	3	4	5
1	Ухудшение самочувствия и общего состояния (общее состояние здоровья, субъективные ощущения)					
2	Боли в суставах и мышечные боли (боли в нижней части спины, боли в суставах, боли в пояснице, боли по всей спине)					
3	Повышенная потливость (неожиданные/внезапные периоды повышенного потоотделения, приливы жара, независимые от степени напряжения)					
4	Проблемы со сном (трудности с засыпанием, не протяжении сна, ранним пробуждением, чувство усталости, плохой сон, бессонница)					
5	Повышенная потребность во сне, частое ощущение усталости					
6	Раздражительность (ощущения агрессивности, раздражения по пустякам, уныние)					
7	Нервозность (внутреннее напряжение, суетливость, беспокойство)					
8	Тревожность (приступы паники)					
9	Физическое истощение / упадок жизненных сил (общее снижение работоспособности, пониженная активность, отсутствие интереса к занятиям досуга, сниженная самооценка, неудовлетворенность сделанным, достигнутым, необходимость заставлять себя проявлять активность)					
10	Снижение мышечной силы (ощущение слабости)					
12	Депрессия (чувство подавленности, грусти, слезливость, отсутствие стимулов, колебания в настроении, чувство бесполезности)					
13	Ощущение, что жизненный пик пройден					
14	Опустошенность, ощущение «дошел до ручки»					
15	Уменьшение роста волос на лице					
16	Снижение способности и частоты сексуальных отношений					
17	Снижение сексуального желания / либидо (отсутствие удовольствия от секса, отсутствие желания сексуальных контактов)					

Трактовка результатов:

- 16 баллов – Нет признаков возрастного дефицита тестостерона.
- 17-26 баллов – Симптомы возрастного дефицита тестостерона не выражены. Необходимо изменение образа жизни и питания.
- 27-36 баллов - Симптомы возрастного дефицита тестостерона слабо выражены. Необходимо изменение образа жизни и питания, возможно консервативная заместительная терапия. Обратитесь к врачу-специалисту.
- 37- 49 баллов - Симптомы возрастного дефицита тестостерона средней выраженности. Необходимо консервативная заместительная терапия. Обратитесь к врачу-специалисту.
- Более 50 баллов - Симптомы возрастного дефицита тестостерона сильно выражены. Обратитесь к специалисту

Анкета
по Международной шкале оценки простатических
симптомов (I-PSS - International Prostatic Symptom
Score)

Шкала I-PSS	Никогда 0	Реже чем 1 раз из пяти 1	Реже, чем в 50% случаев 2	Примерно в 50% случаев 3	Чаше, чем в половине случаев 4	Почти всегда 5
1. Как часто в течение последнего месяца у Вас было ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания?						
2. Как часто в течение последнего месяца у Вас была потребность мочиться чаще, чем через 2 часа после последнего мочеиспускания?						
3. Как часто в течение последнего месяца у Вас имелося прерывистое мочеиспускание?						
4. Как часто в течение последнего месяца Вам было трудно временно воздержаться от мочеиспускания?						
5. Как часто в течение последнего месяца у Вас была слабая струя мочи.						
6. Как часто в течение последнего месяца Вам приходилось натуживаться, чтобы начать мочеиспускание						
	нет	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 и более раз
7. Как часто в течение последнего месяца Вам приходилось вставать ночью с постели, чтобы помочиться?						
Суммарный балл по I-PSS =						
Качество жизни вследствие расстройств мочеиспускания						
8. Как бы вы относились к тому, если бы Вам пришлось жить с имеющимися у Вас проблемами с мочеиспусканием до конца жизни?						
Прекрасно	Хорошо	Удовлетв	Смешанное чувство	Неудовлетв	Плохо	Очень плохо
0	1	2	3	4	5	6
Индекс оценки качества жизни L=						

Шкала состоит из 8 вопросов и заполняется самостоятельно.

Ответы на первые семь пунктов колеблются в баллах от 0 до 5 в зависимости от степени выраженности симптома. Восьмой вопрос выясняет влияния заболевания на качество жизни анкетированного и оценивается от 0 до 6 баллов.

Максимум баллов по симптомам в первой шкале может достигать 35.

Трактовка результатов:

- 0 - 7 - слабо выраженная симптоматика
- 8 - 19 - умеренная симптоматика
- 20 - 35 - выраженная симптоматика

Примечание. Результаты анкеты могут быть полноценно интерпретированы только врачом с учетом анализа имеющихся жалоб, анамнеза заболевания, результатов клинико-лабораторных исследований.