



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни.

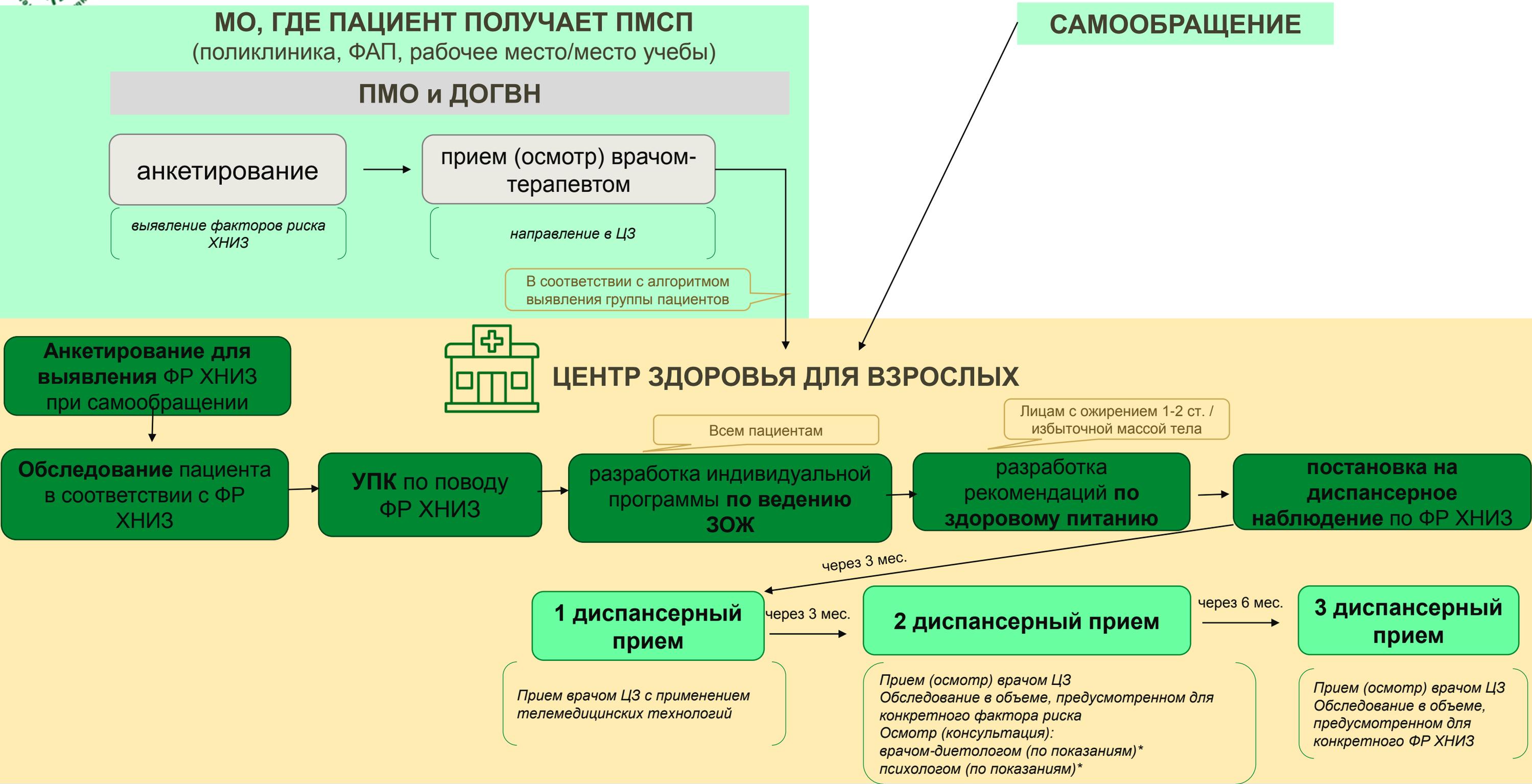
Любовь Юрьевна Дроздова

*руководитель отдела стратегического планирования и внедрения
профилактических технологий ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
главный внештатный специалист по медицинской профилактике
Минздрава России
к.м.н., доцент*





МАРШРУТ ПАЦИЕНТА В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ





Федеральный проект «Здоровье для каждого» Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь»

Показатели федерального проекта	2023	2025	2026	2027	2028	2029	2030
1.1 «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни», процент	9,1	10,5	11,0	11,5	12,0	12,7	13,6
1.2 «доля граждан с факторами риска, выявленными в результате профилактических осмотров и диспансеризации, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья», процент	12,7	15	20	30	40	50	60,0
1.3 «Доля граждан, для которых Центрами здоровья разработаны индивидуальные программы по ведению здорового образа жизни», процент	0,0	0	20,0	40,0	60,0	80,0	95,0
1.4 «Доля граждан, прошедших углубленное профилактическое консультирование, которым рекомендованы индивидуальные программы здорового питания», процент	0,0	0	20,0	50,0	60,0	80,0	95,0
1.5 «Потребление алкогольной продукции на душу населения (в литрах этанола)», литры чистого (100%) спирта	8,44	8,4	8,3	8,2	8,0	7,9	7,8
1.6 «Распространенность курения табака в возрасте 15 лет и более, процент	18,7	18,17	17,73	17,30	16,87	16,43	16,0



Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни

1 — разрабатывается для каждого пациента ЦЗВ по факту проведенного обследования и проведения углубленного профилактического консультирования

должна включать:

2 — паспортную часть

3 — сведения об имеющемся у пациента факторе риска

4 — результаты обследования в ЦЗВ

5 — целевые уровни факторов риска

6 — индивидуальные рекомендации по факторам риска.





Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни

ФИО пациента				Возраст пациента (полных лет)				
Наличие фактора риска хронических неинфекционных заболеваний	Курение табака (+/-)	Риск пагубного потребления алкоголя (+/-)	Низкая физическая активность (+/-)	Нерациональное питание (+/-)	Избыточная масса тела (+/-)	Ожирение (+/-)		
Показатель		Результаты обследований						
		Первое обращение	Дата	Через 6 мес.	Дата	Через 12 мес.	Дата	Целевой показатель
Масса тела (кг)								
Окружность талии (см)								
Окружность бедер (см)								
Биологический возраст								
% жировой массы тела								
Концентрация монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе								



Выданы рекомендации, в том числе:				
Универсальные рекомендации по здоровому питанию	+/-			
Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию	Для пациентов в возрасте 18 – 49 лет (+/-)	Для пациентов в возрасте 50-64 года (+/-)	Для пациентов в возрасте 65 лет и старше (+/-)	При отказе от курения (+/-)
Индивидуальные рекомендации по физической активности	При исходно оптимальной физической активности (+/-)	При исходно удовлетворительной физической активности (+/-)	При исходно недостаточной физической активности (+/-)	При исходно критически низкой физической активности (+/-)
Индивидуальные рекомендации по отказу от курения	Для пациентов с готовностью 0-3 балла (+/-)	Для пациентов с готовностью 4-7 баллов (+/-)	Для пациентов с готовностью 8-10 баллов (+/-)	
Индивидуальные рекомендации по снижению риска для здоровья, связанного с употреблением алкоголя	Повышенный риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Очень высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	



Факторы риска и результаты обследований

Факторы риска

- Курение табака (+/-)
- Риск пагубного потребления алкоголя (+/-)
- Низкая физическая активность (+/-)
- Нерациональное питание (+/-)
- Избыточная масса тела (+/-)
- Ожирение (+/-)

Программа учитывает наличие у пациента факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, таких как курение, злоупотребление алкоголем, недостаточная физическая активность, неправильное питание, избыточный вес и ожирение.



Показатели здоровья: мониторинг и цели

Показатель	Первое обращение	Через 6 мес.	Через 12 мес.	Целевой показатель
Масса тела (кг)				
Окружность талии (см)				

В программе отслеживаются ключевые показатели здоровья, такие как масса тела и окружность талии, окружность бедер, биологический возраст . Для каждого показателя устанавливаются индивидуальные целевые значения и ведется мониторинг прогресса.



Рекомендации по здоровому питанию

Универсальные рекомендации

Общие принципы здорового питания для всех пациентов.

Индивидуальные рекомендации

Питание для пациентов в возрасте 18-49 лет, 50-64, 65 и старше.

Индивидуальные рекомендации при отказе от курения

Программа включает универсальные и индивидуальные рекомендации по здоровому питанию, адаптированные для разных возрастных групп (18-49 лет, 50-64 года и 65 лет и старше).



Рекомендации по физической активности



Оптимальная активность

Поддержание текущего уровня активности.



Удовлетворительная активность

Повышение уровня активности.



Недостаточная активность

Увеличение физической активности.



Критически низкая



Индивидуальные рекомендации по отказу от курения

Готовность *0-3* балла

Рекомендации для пациентов с низкой готовностью к отказу от курения.

Готовность *4-7* баллов

Рекомендации для пациентов со средней готовностью к отказу от курения.

Готовность *8-10* баллов

Рекомендации для пациентов с высокой готовностью к отказу от курения.

Программа предлагает индивидуальные рекомендации по отказу от курения, учитывающие степень готовности пациента к этому шагу (оценивается по шкале от 0 до 10 баллов).



Рекомендации по снижению риска употребления алкоголя

1

Повышенный риск

Рекомендации для пациентов с повышенным риском.

2

Высокий риск

Рекомендации для пациентов с высоким риском.

3

Очень высокий риск

Рекомендации для пациентов с очень высоким риском.

В зависимости от уровня риска для здоровья, связанного с употреблением алкоголя (повышенный, высокий, очень высокий), пациентам предоставляются индивидуальные рекомендации по снижению этого риска.



Мониторинг прогресса и корректировка программы



Программа предусматривает регулярный мониторинг прогресса пациента и корректировку рекомендации в зависимости от достигнутых результатов и изменяющихся обстоятельств. Важным элементом является оказание поддержки пациенту на всех этапах реализации программы.



Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни

ФИО пациента				Возраст пациента (полных лет)				
Наличие фактора риска хронических неинфекционных заболеваний	Курение табака (+/-)	Риск пагубного потребления алкоголя (+/-)	Низкая физическая активность (+/-)	Нерациональное питание (+/-)	Избыточная масса тела (+/-)	Ожирение (+/-)		
Показатель		Результаты обследований						
		Первое обращение	Дата	Через 6 мес.	Дата	Через 12 мес.	Дата	Целевой показатель
Масса тела (кг)								
Окружность талии (см)								
Окружность бедер (см)								
Биологический возраст								
% жировой массы тела								
Концентрация монооксида углерода (СО) в выдыхаемом воздухе								



Выданы рекомендации, в том числе:				
Универсальные рекомендации по здоровому питанию	+/-			
Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию	Для пациентов в возрасте 18 – 49 лет (+/-)	Для пациентов в возрасте 50-64 года (+/-)	Для пациентов в возрасте 65 лет и старше (+/-)	При отказе от курения (+/-)
Индивидуальные рекомендации по физической активности	При исходно оптимальной физической активности (+/-)	При исходно удовлетворительной физической активности (+/-)	При исходно недостаточной физической активности (+/-)	При исходно критически низкой физической активности (+/-)
Индивидуальные рекомендации по отказу от курения	Для пациентов с готовностью 0-3 балла (+/-)	Для пациентов с готовностью 4-7 баллов (+/-)	Для пациентов с готовностью 8-10 баллов (+/-)	
Индивидуальные рекомендации по снижению риска для здоровья, связанного с употреблением алкоголя	Повышенный риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	Очень высокий риск для здоровья, связанный с употреблением алкоголя (+/-)	



Преимущества индивидуального подхода



Целенаправленность

Рекомендации точно соответствуют потребностям пациента.



Мотивация

Повышение мотивации к здоровому образу жизни.



Эффективность

Увеличение вероятности достижения положительных результатов.

Индивидуальный подход к разработке программы здорового образа жизни обеспечивает целенаправленность рекомендации, повышает мотивацию пациента и увеличивает вероятность достижения положительных результатов в улучшении здоровья.