**Концепция Всероссийской социально-профилактической программы по профилактике дегенеративных заболеваний суставов**

**«Здоровье суставов в надежных руках».**

В соответствии с Национальным проектом «Демография» на 2019-2024 гг, проектом Министерства здравоохранения Российской Федерации «Формирование здорового образа жизни», а также концепцией Всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики») реализуется Всероссийская программа по профилактике дегенеративных заболеваний суставов «Здоровье суставов в надежных руках» (далее – Федеральная программа).

**Период реализации Федеральной программы:** 2019-2021 гг.

**Организатор:** Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики».

**Партнеры:** ФГБНУ «Научно-исследовательский институт ревматологии им. В. А. Насоновой», Общероссийская общественная организация «Ассоциация ревматологов России», Общероссийская общественная организация «Российское научное медицинское общество терапевтов», компания «Биотехнос».

**Актуальность**

Болезнями суставов страдает каждый десятый житель планеты, при этом большинство из них трудоспособного возраста: от 30 до 50 лет. По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения, в Российской Федерации распространенность остеоартрита за последние годы возросла на 48%, а ежегодная первичная заболеваемость – более чем на 20%. Каждый второй пациент жалуется на боль в суставах, а у каждого третьего пациента в возрасте от 40 до 64 лет встречается остеоартрит.

Социальная значимость остеоартрита и других заболеваний суставов определяется ростом связанной с ними временной и стойкой нетрудоспособности, а также снижением качества жизни людей.

В связи с этим важно проводить просветительскую деятельность, направленную на повышение медицинской грамотности населения в вопросе профилактики преждевременного развития дегенеративных заболеваний суставов. Целесообразно взаимодействовать с той частью населения, которое наиболее подвержено данным заболеваниям (взрослое население от 35 лет и старше), информировать о факторах риска заболеваний суставов, их симптомах и мерах профилактики. Кроме того, следует формировать у населения восприятие здорового образа жизни, как основополагающего фактора, способствующего сохранению здоровья суставов.

Социальная значимость данной программы определена высоким уровнем возникновения производственного и непроизводственного травматизма среди населения. Мероприятия в рамках Федеральной программы позволят ее участникам узнать больше о профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и дегенеративных заболеваний суставов, а значит, окажет влияние на сохранение их здоровья в трудоспособном возрасте.

**Цели и задачи Федеральной программы**

Основной **целью** Федеральной программы является проведение масштабной информационно-просветительской кампании со взрослым населением, направленной на создание комплексного представления о факторах риска развития дегенеративных заболеваний суставов, а также на обучение основным навыкам сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

1. Обучение населения навыкам предупреждения дегенеративных заболеваний суставов, применимых в бытовых условиях;
2. Актуализация проблемы заболеваний суставов для лиц старше 30 лет;
3. Пропаганда двигательной и физической активностей, а также здорового образа жизни среди лиц старше 30 лет;
4. Формирование у взрослого населения мотивации к двигательной активности, как фактора предотвращения ряда социально-значимых заболеваний.

**Волонтерский состав Федеральной программы**

Для организации широкомасштабной добровольческой деятельности по реализации Федеральной программы рекомендуется привлекать студентов медицинских образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования, а также представителей медицинских сообществ (ординаторы, практикующие врачи). Также допустимо привлечение студентов немедицинских специальностей, осуществляющих добровольческую деятельность по популяризации здорового образа жизни.

Однако следует учитывать, что ввиду медицинского характера освещаемой темы, такая категория волонтеров может проводить мероприятия при одновременном участии волонтеров-медиков (для проведения мастер-классов и тренингов по обучению упражнениям, направленных на профилактику заболеваний суставов – ЛФК, скандинавская ходьба).

Основной деятельностью волонтеров-медиков в рамках Федеральной программы является проведение просветительских и профилактических мероприятий со взрослым населением страны.

**Обучение в рамках Федеральной программы**

С целью эффективной реализации Федеральной программы обязательна организация обучения волонтеров-медиков. Образовательный компонент может быть как федерального, так и регионального уровней.

На федеральном уровне обучение проводится дистанционно в формате изучения обучающих вебинаров от ведущих специалистов данной сферы, раскрывающих основные аспекты заболеваний суставов и их профилактики. Записи вебинаров представлены на сайте волонтеры-медики.рф в разделе Федеральной программы.

На региональном уровне обучение проводится очно на базе партнерских организаций (Центра медицинской профилактики, Центра здоровья, Геронтологического центра и других медицинских учреждений) с привлечением ведущих ревматологов, либо профессорско-преподавательского состава кафедр медицинского образовательного учреждения. А также, на очных всероссийских, окружных, межрегиональных или региональных мероприятиях с координатором Федеральной программы, Федеральным координатором санитарно-профилактического направления.

**Структура Федеральной программы**

Организацию деятельности Федеральной программы в рамках ВОД «Волонтеры-медики» на территории Российской Федерации осуществляет координатор Федеральной программы – Шилова Юлия Ивановна (тел.: 8(495)796-03-06 (доб. 221), эл. почта: sanprof@volmedic.com).

Организацию деятельности Федеральной программы на территории субъекта РФ осуществляет координатор Федеральной программы субъекта РФ.

**Партнеры Федеральной программы**

Партнерами Федеральной программы могут стать главные внештатные ревматологи субъектов РФ, региональные органы исполнительной власти, реализующие деятельность в сфере охраны здоровья, администрации субъектов РФ, медицинские организации (в том числе геронтологические центры), коммерческие структуры, общественные организации и объединения, региональные представительства медицинских сообществ, деятельность которых не противоречит целям и задачам Федеральной программы.

**Реализация Федеральной программы**

В целях эффективной реализации Федеральной программы, ВОД «Волонтеры-медики» и компания «Биотехнос» предоставляют региональным отделениям промоматериалы: информационные памятки, листовки с комплексом упражнений на отдельные группы суставов, брендированные палки для обучения населения скандинавской ходьбе. Материалы направляются на адрес, указанный координатором Федеральной программы в субъекте РФ. Макеты и другие демонстрационные материалы можно найти на сайте волонтеры-медики.рф в разделе Федеральной программы.

Все материалы Федеральной программы рецензированы ФГБНУ «Научно-исследовательский институт ревматологии имени В.А. Насоновой».

Деятельность в рамках Федеральной программы реализуется согласно рекомендуемому формату планируемых мероприятий. Предложенный формат должен быть взят за основу, однако его элементы могут быть дополнены или видоизменены согласно существующей региональной специфике.

Мероприятия в рамках Федеральной программы делятся на две категории:

Профилактическая беседа.Данный формат подразумевает введение в общую терминологию и раскрытие основных характеристик дегенеративных заболеваний суставов и их симптомов. Мероприятие состоит из двух блоков:

1. Теоретических блок:

- разбор основных причин развития дегенеративных заболеваний суставов и их факторов риска;

- выявление общих и ключевых симптомов дегенеративных заболеваний суставов;

- информирование по основным способам профилактики дегенеративных заболеваний суставов.

1. Практический блок:

-обучение упражнениям, направленных на предотвращение преждевременного развития дегенеративных заболеваний суставов (ЛФК), адаптированных под взрослое население (на различные виды суставов);

- проведение мастер-классов по скандинавской ходьбе;

-приглашение для прохождения дополнительного обследования в медицинское учреждение субъекта (медицинские организации, осуществляющие лечение, диагностику, профилактику дегенеративных заболеваний суставов).

Формат предполагает обсуждение всех вышеописанных вопросов. В рамках данной беседы волонтер-медик использует демонстрационный материал (презентацию, видеоролики) и располагает своих собеседников таким образом, чтобы каждый мог принять участие в коллективном обсуждении поставленных вопросов и свободно выполнить упражнения практического блока.

Мастер-класс. В рамках данного формата волонтеры-медики проводят мастер-класс по скандинавской ходьбе, наиболее подробно знакомят население с правилами выполнения данного вида физической активности. Этот формат может проводиться совместно с профилактической беседой.
Важно, чтобы перед его проведением волонтеры-медики ознакомились с обучающим вебинаром по выполнению правильной техники скандинавской ходьбы, который представлен на сайте волонтеры-медики.рф в разделе Федеральной программы.

Ворк-шоп. В рамках данного формата волонтеры-медики создают условия, в которых участники самостоятельно приобретают практический опыт в выполнении правильной техники скандинавской ходьбы, а также упражнений, направленных на предотвращение преждевременного развития дегенеративных заболеваний суставов с использованием палок для данного вида активностей. Волонтеры-медики выступают в таких мероприятиях модераторами и следят за правильным выполнением упражнений, при необходимости, корректируют деятельность.

Кроме того, тематика мероприятий может быть общей в рамках темы профилактики дегенеративных заболеваний суставов, так и частной (рассматривать отдельные группы суставов).

На мероприятия всех вышеперечисленных форматов предлагается приглашать выдающихся врачей и представителей органов власти, а также медийных личностей региона, с целью обеспечения дополнительной информационной поддержки мероприятий в СМИ.

Приветствуется инициатива в создании новых форматов реализации Федеральной программы.

**Поэтапная реализация Федеральной программы.**

1. Согласование общей концепции реализации Федеральной программы ее организатором.
2. Подготовка информационного материала (памяток и презентаций).
3. Организация и проведение федерального и регионального обучения волонтеров-медиков в рамках Федеральной программы.
4. Установление партнерского взаимодействия региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики» на территории своего субъекта РФ.
5. Проведение волонтерами-медиками информационных и просветительских профилактических мероприятий в рамках Федеральной программы (возможно привлечение врачей-ревматологов на мероприятия).

В рамках Федеральной программы функционирует одноименный сайт, на котором расположена основная информация о дегенеративных заболеваниях суставов, интересные статьи по освещаемой теме, информация о регионах, реализующих программу и предстоящим мероприятиям в них: <http://здоровьесуставов.рф>.

**Ведение отчетности по Федеральной программе.**

Для эффективной реализации Федеральной программы на территории Российской Федерации и положительного социального эффекта для общества, каждому региону рекомендуется проводить не менее двух мероприятий в месяц, а также предоставлять ежемесячно план-график запланированных мероприятий с целью их освещения на сайте Федеральной программы <http://здоровьесуставов.рф>.

Также, считается целесообразным предоставлять обратную связь по прошедшим мероприятиям в форме информационных постов в социальных сетях, а также в свободной форме, освещая интересные моменты и возникающие трудности координатору Федеральной программы.

Хештеги Федеральной программы

*#здоровьесуставовРФ #ЗдоровыеСуставы #СкандинавскаяХодьба #ВолонтерыМедики*



волонтеры-медики.рф

здоровьесуставов.рф