



Healthier  People  
Management of Change through Monitoring and Action

Здоровые  люди  
Управление изменениями через мониторинг и действия

# УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ:

опыт практической работы государственных,  
муниципальных и негосударственных организаций  
Санкт-Петербурга и Финляндии



 центр  
**РНО**  
[www.crno.ru](http://www.crno.ru)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2014



Составитель: Инна Ивановская  
Редактор: Анна Скворцова  
Консультанты: Юрий Коротков, Анна Куваева, Елена Чернышова

**Увеличение продолжительности и повышение качества жизни населения: опыт работы государственных, муниципальных и негосударственных организаций Санкт-Петербурга и Финляндии. – СПб: ЦРНО, 2014.**

Сборник объединяет примеры практик, нацеленных на предотвращение ранней смертности населения от неинфекционных заболеваний, вызванных образом жизни, а также на профилактику насилия в семье и обществе. Брошюра предназначена специалистам районных отделов социальной защиты и молодежной политики, лидерам общественных объединений, руководителям волонтерских движений и всем тем, кто интересуется вопросами увеличения продолжительности и повышение качества жизни населения.

*Этот документ был создан при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание этого документа является исключительной ответственностью Центра развития некоммерческих организаций и Лappeenranta технологического университета и ни при каких обстоятельствах не может рассматриваться как отражающее позицию Европейского Союза.*

# СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к читателям	5
Благодарности	6
Summary	7
Введение	8

## ЧАСТЬ I Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

### 1.1. Базовый уровень применения

«Начни здоровое лето»: опыт Добровольческого агентства Калининского района по профилактике ожирения	11
«MOTION!» – онлайн-аптека физической культуры: опыт муниципальной администрации по улучшению здоровья населения города Лахти, Финляндия	14

### 1.2. Перспективный уровень применения

«Здоровое племя»: опыт взаимодействия РОО «Взгляд в будущее» и отдела молодежной политики администрации Калининского района по ранней профилактике курения среди молодежи	16
«Тропа здоровья»: опыт РОО «Общество любителей финской ходьбы» по развитию физкультуры	20

### 1.3. Стратегический уровень применения

«Киоск здоровья»: опыт муниципальных и государственных органов власти по улучшению здоровья населения города Лахти, Финляндия, и Калининского района Санкт-Петербурга	23
---	----

## ЧАСТЬ II Профилактика преждевременной смертности населения от внешних причин

### 2.1. Базовый уровень применения

«День пропавших детей»: опыт межсекторного взаимодействия по профилактике насилия над детьми	29
«TRUE-ZNAK»: опыт Молодежных приемных Санкт-Петербурга по профилактике безопасности дорожного движения	32

### 2.2. Перспективный уровень применения

«Скамейки счастья»: опыт Молодежного совета Калининского района по профилактике стресса и эмоционального выгорания населения	35
«Открытая площадка»: опыт Молодежной приемной Калининского района по работе с подростками, вовлеченными в субкультурные течения	37
«Школа опекунов и приемных родителей»: опыт Центра социальной помощи семье и детям Калининского района по предотвращению семейного насилия	41

«Жизнь без наркотиков»: опыт Центра социальной помощи семье и детям Калининского района по профилактике наркозависимости	44
«Здоровое поколение – здоровое будущее»: опыт Центра социальной помощи семье и детям Калининского района по профилактике рискованного и противоправного поведения несовершеннолетних	46

### 2.3. Стратегический уровень применения

«ЖИВУ!»: профилактика наркозависимости и употребления психотропных средств среди молодежи	48
---	----

---

## ЧАСТЬ III Профилактика онкологических заболеваний

### 3.1. Базовый уровень применения

«Образовательная программа для молодых женщин»	55
--	----

### 3.2. Перспективный уровень применения

Самообследование молочных желез по схеме ВОЗ	57
Кабинеты самообследования для женщин: из опыта межрегионального общественного движения «Движение против рака» по профилактике рака молочной железы	60

### 3.3. Стратегический уровень применения

«Профилактика и раннее выявление рака молочной железы»: проект программы по снижению ранней смертности жительниц Калининского района Санкт-Петербурга от рака молочной железы	62
--	----

---

Заключение	65
Источники	66
О составителях	67

Информация о проекте «Здоровые люди: управление изменениями через мониторинг и действия»	68
---	----

# ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Перед вами сборник лучших практик, нацеленных на предотвращение ранней смертности населения от неинфекционных заболеваний, вызванных образом жизни, а также на профилактику насилия в семье и обществе.

Отбирая материалы для этого издания, мы исходили из необходимости дать работникам, вовлеченным в сферу повышения продолжительности и качества жизни населения, действенные инструменты различного уровня применения. Вы найдете в сборнике разнообразные практики: акции базового уровня, нацеленные на информирование населения; описания проектов, реализуемых в расчете на долгосрочную перспективу; программы стратегического уровня, способные помочь в достижении изменений, гарантирующих долгосрочность и устойчивость полученных результатов.

На первый взгляд может показаться, что ничего нового в этом сборнике не представлено. Но мы стремились показать, какими различными путями можно идти к одной цели: и по отдельности, и все вместе представленные практики эффективно влияют на повышение качества и увеличение продолжительности жизни населения.

Большинство из представленных практик описано впервые; в тех случаях, когда мы использовали готовые материалы, в паспорте практики вы найдете ссылки на открытые источники.

Все материалы разделены на три подгруппы: это профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся главной причиной высокой смертности населения в социально и экономически активном возрасте; предотвращение смертности от внешних причин, среди которых мы уделили особое внимание насилию, дорожно-транспортной безопасности и суицидам; и, наконец, профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний, а именно – рака молочной железы.

Необходимость профилактики ранней смертности от этих причин явственно обозначилась в ходе реализации проекта «Здоровые люди: изменения через мониторинг и действия», проводимом в Калининском районе Санкт-Петербурга при финансовой поддержке Европейского Союза в рамках Программы для неправительственных организаций и местных органов власти региона Балтийского моря, а также поддержки Совета Министров Северных стран.

Материалы для сборника собирались в течение всего времени реализации проекта «Здоровые люди»: мы брали интервью у непосредственных исполнителей; использовали готовые материалы; искали примеры успешного опыта в открытых источниках и просили специалистов описать для этого издания примеры практик, еще не реализованных, но возможных в перспективе.

Мы надеемся, что сведения, собранные в этом издании, будут полезны всем, кто интересуется информацией о действенных инструментах борьбы с ранней смертностью от предотвратимых причин.

*С уважением,  
члены рабочей группы по подготовке сборника*

# БЛАГОДАРНОСТИ

Мы искренне благодарны авторам практик за предоставленные материалы: Марии Новиковой-Охонской, руководителю Добровольческого агентства Калининского района; Алексею Сухову, руководителю сообщества волонтеров «Помощь Детям» и координатору областного отряда СПб РОО «Питер-Поиск»; Сергею Симпировичу, начальнику методического отдела ПМЦ «Калининский»; Хайди Фрейндлих, руководителю ООО «Развитие Региона Лахти LADEC», и Сату Парьянен из Технологического университета Лаппеенранты; Глебу Панфилову, заместителю директора РОО «Взгляд в будущее»; Ольге Витальевне Миловидовой, председателю правления РОО «ОЛФХ»; Хелене Лауреми и Галине Лебедевой, руководителям «Киосков здоровья» в Лахти и в Калининском районе Санкт-Петербурга; Самире Гумметовой, руководителю Молодежной приемной Калининского района; Александре Китаевой, специалисту по работе с молодежью Молодежного совета Калининского района; Евгению Навотному, сотруднику пресс-центра администрации Калининского района; Милене Ивановне Николаевой, психологу Центра социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга; Олегу Николаевичу Скрябину, профессору, главному хирургу клинической больницы Святителя Луки Калининского района, Нелли Михайловне Андроновой, президенту СПб ООИ «Надежда».

Мы также выражаем глубокую признательность экспертам из администрации Калининского района, которые приняли участие в работе над сборником и оказали нам неоценимую консультационную помощь: Юрию Степановичу Короткову, начальнику отдела здравоохранения, Анне Владимировне Куваевой, начальнику отдела социальной защиты населения, Елене Александровне Чернышовой, начальнику отдела молодежной политики, физической культуры и спорта, Алексею Михайловичу Столярову, ведущему специалисту отдела здравоохранения, Ирине Владимировне Галицкой, заместителю начальника отдела социальной защиты населения. Дорогие коллеги, этот сборник – результат вашей всемерной поддержки и доверия!

Мы также хотели бы поблагодарить администрацию Санкт-Петербурга в лице Комитета по социальной политике и Комитета по здравоохранению, которые поддерживали наш проект на всех этапах его разработки и реализации, и те организации, которые помогли нам с финансированием проекта, а именно: Европейский Союз, Совет Министров Северных стран, Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга, компании «Аудиапро», «Кареа - Кюменлааксо Социальные и Медицинские Услуги», Объединенное муниципальное управление медицинских и социальных услуг Северной Карелии, Областной Совет Северной Карелии, а также Управление здравоохранения и социальных услуг Южной Карелии.

Отдельная благодарность – Партнерству Северного измерения в области общественного здравоохранения и социального благосостояния: при активной поддержке Экспертной группы по неинфекционным заболеваниям, связанным с образом жизни, социальной и производственной средой Партнерства был разработан и реализован проект «Здоровые люди».

# SUMMARY

*Dear Reader,*

You are holding the collection of best practices that present the tools, methods and solutions implemented in Finland and Russia to prevent the premature mortality of preventable causes from non-communicable diseases caused by unhealthy behaviors and lifestyle, and to prevent the violence in the family and in the society.

When selecting the examples for this edition, we wanted to give the employees working in the municipalities: decision makers, administrators at the health and other departments of the city, public health professionals – all those involved in work towards increased life expectancy and life quality, effective tools for the use at various use and in different settings.

In this publication, you will find a collection of numerous practices that have been already tested and positively evaluated.

Some stories describe small-scale actions aimed at information to the public, some are about strategic-level programmes – all of them help achieving sustainable change and contribute to a healthier society.

We want to show you how this can be reached in different ways, by the individual or collective influence.

The majority of the practices have been described for the first time. In cases where we used ready-made materials to present the interesting examples of actions, you will find links and references to the public sources.

The practices are divided into three categories: prevention of cardiovascular diseases which are the main cause of premature mortality, prevention of deaths from external causes, like violence, road accidents and suicides, and finally prevention of cancer, specifically breast cancer.

The publication is one of the final results of the project “Healthier People – Management of Change through Monitoring and Action” that was realized in Kalininsky District in St. Petersburg in 2012-2014. The aim of the project was to contribute to the prevention of premature deaths from non-communicable diseases that could be avoided. The project was implemented with the financial support of the European Union in the framework of the programme for non-state organizations and local authorities, as well as with the support of Nordic Council of Ministers.

We would like to say thank you to the authors of the practices in this collection: Maria Okhonskaya-Novikova, Alexei Sukhov, Sergei Simpirovich, Heidi Freundlich, Satu Parjanen, Gleb Panfilov, Olga Milovidova, Helena Lauremi, Galina Lebedeva, Samira Gummetova, Alexander Kitaev, Eugeny Navetny, Milena Nikolaeva, Oleg Skriabin and Nelli Andronova.

We also express our sincere gratitude to the experts from the Kalininsky District administration whose advices were very valuable during the work on this publication: Yuri Korotkov, Head of the Health Department, Anna Kuvaeva, Head of the Social Welfare Department, Elena Chernyshova, Head of the Youth Policy Department, Alexei Stolyarov, a leading expert of the Health Department, Irina Galicina, Deputy Head of the Social Protection of the Population Department.

We hope that the information collected in this publication will prove to be useful for everyone interested in work for better and healthier lives and for combating premature mortality from preventable causes in our cities.

*Sincerely,  
The Editorial Team*

# ВВЕДЕНИЕ

## ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ» ВНЕДРЯЕТ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В КАЛИНИНСКОМ РАЙОНЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Основные факторы риска высокой заболеваемости в Европе сегодня хорошо известны. Они включают в себя потребление алкоголя и курение, неправильное питание и связанное с ним ожирение, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина и сахара в крови, низкое потребление фруктов и овощей, а также недостаток подвижности и травматизм на рабочем месте. Все вышеперечисленные факторы риска, связанные с образом жизни, составляют около 80% всей заболеваемости и недомоганий в Европе, что приводит к огромным экономическим потерям и человеческим страданиям. Подавляющую часть преждевременных смертей (в возрасте до 70 лет), равно как и хронических болезней, связанных с нездоровым образом жизни, можно было бы предотвратить.

Проект «Здоровые люди» начался в феврале 2012 года и завершается в январе 2014 года. Он внес свой вклад в снижение преждевременной смертности от предотвратимых причин в Калининском районе Санкт-Петербурга, а также в городе в целом, и в Северо-Западном регионе. Это было сделано в первую очередь через повышение институциональной эффективности и улучшения сотрудничества между основными структурами здравоохранения и социальной защиты. Проект реализовывался при поддержке Европейской Комиссии в Калининском районе Санкт-Петербурга (около 500 000 жителей, что составляет примерно 10% от всего городского населения).

Продвижение здорового образа жизни и улучшение общего состояния здоровья сегодня привлекает все больше интереса — как в Европе, так и в России. Россия серьезно обеспокоена так называемым демографическим кризисом — сокращением населения из-за низкой рождаемости и низкой продолжительности жизни у российских мужчин. Их средняя продолжительность жизни в стране — 63 года, что на 14 лет меньше, чем в среднем по Европейскому Союзу. Положение российских женщин несколько лучше, тем не менее, их продолжительность жизни отстает примерно на 10 лет от сестер из Евросоюза. По расчетам Всемирного Банка, низкий уровень здоровья российских

граждан оказывает негативное влияние на ВВП страны — примерно на 3% в год. Если положение не изменится, экономика России столкнется с возрастающими проблемами конкуренции на мировом рынке, а также с пока положительным, но уже понижающимся уровнем экономического роста. Эта проблема полностью осознается политическим руководством России.

Министерство здравоохранения Российской Федерации в 2007 году поставило перед собой амбициозную цель — повысить общую продолжительность жизни от 67 до 75 лет до 2020 года. Последние статистические данные дают основания полагать, что цель достижима, однако необходимы последовательные и стратегически продуманные меры.

До сих пор основным подходом к проблеме в России (как и во многих других странах) была стратегия реализации общенационального плана — с верхних эшелонов до самого низового звена, работы с группами риска для искоренения неинфекционных заболеваний. Проект «Здоровые люди», реализованный в Санкт-Петербурге, продемонстрировал, что локальное выявление наиболее значимых проблем здоровья населения, дальнейшее планирование реалистичных мер вмешательства в определенных приоритетных областях — для всего населения, а не только для групп высокого риска — возможно и в России. Руководителям страны, административным органам нужны понятные, доступные формы демонстрации положения вещей, чтобы использовать их как рычаг для широкомасштабных системных изменений.

Существует ошибочное представление о том, что в затрудненных экономических условиях мы не можем позволить себе материальные вложения для необходимых изменений. При этом нередко забывают, что дороже всего ничегонеделание. Здоровье и человеческий капитал — неоценимые ресурсы, и бездумная их трата обходится очень дорого. Таким образом, задачей проекта также являлась демонстрация «лучших приобретений» (то есть соотношения «качество — цена») для улучшения здоровья населения.

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЛЕЧИТЬ, ПОСТАВЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Для выявления основных причин преждевременной смертности в Калининском районе проект «Здоровые люди» использовал базу данных зарегистрированных смертей (недавно компьютеризированную в России), а также методику, разработанную ВОЗ и ОЭСР для расчета «потерянных лет потенциальной жизни» — ПППЖ (ПЛПЖ).

Показатели (индексы) ПППЖ рассчитываются в разных странах мира уже более 30 лет. Финляндия и Канада, возможно, наиболее продвинулись в применении этой методологии. Показатель, или индекс

ПППЖ, указывает количество лет, преждевременно потерянных конкретным населением. Этот показатель крайне легко может продемонстрировать тот факт, что определенная группа людей, скорее всего, умирает неоправданно рано в сравнении с возможной продолжительностью жизни. Индикаторы ПППЖ также определяют количество человеческого капитала, потерянного обществом из-за предотвратимых или излечимых причин смерти.

Известно, что, чем больше разрыв в количестве преждевременных смертей между разными соци-



альными группами, тем больше потеря обществом человеческого капитала. Помимо выявления проблемных зон в сфере ранней смертности, информация, полученная в рамках ПГПЖ, также используется как обоснование для выработки стратегий, программ и мероприятий по профилактике и лечению неинфекционных заболеваний. На основе показателей ПГПЖ можно выработать приоритетные и эффективные по затратам способы профилактической работы. Мониторинг и оценка программ по оздоровлению общества, профилактических и лечебных программ также могут производиться на основе показателей ПГПЖ, разбитых по 12 основным причинам преждевременной смертности. В дополнение к традиционно используемым показателям смертности индикаторы ПГПЖ предполагают учитывать возраст человека на момент его смерти.

В рамках проекта «Здоровые люди» показатели ПГПЖ по Санкт-Петербургу были впервые рассчитаны по стандартам ОЭСР. Также расчеты были произведены для всех остальных 18 районов пяти-миллионного мегаполиса. Методология была передана петербургскому Медицинскому информационно-аналитическому центру (МИАЦ), а также им была безвозмездно передана компьютерная программа обработки показателей, разработанная в Университете Восточной Финляндии, г. Куопио. Полученные результаты во многом поражают, но что очень важно – они позитивны.

Хорошая новость такова: показатели ПГПЖ по населению Санкт-Петербурга и Калининского района оказались лучше, чем мы предполагали. По сравнению с Финляндией и Канадой они почти в два раза выше, однако, не очень опережают средние показатели в США. Впрочем, данный проект – не спортивное соревнование, где определяется, кто лучше (поскольку все наши страны могут улучшить результаты). Он, скорее, предназначен для выявления зон вмешательства – тех участков, где мы можем достичь наилучших результатов быстрее всего.

## ЧТО ПРОИСХОДИЛО В ПРОЕКТЕ

Районные и муниципальные власти Калининского района провели серьезное планирование на тему, как улучшить здоровье жителей на своей территории. В проект «Здоровые люди» были привлечены эксперты из России, Финляндии и Эстонии. Недавно скорректированные стратегии ВОЗ-Евросоюза по профилактике неинфекционных заболеваний, а также стратегический план «Здоровье 2020» послужили хорошим подспорьем в этой работе.

Конференции и семинары в рамках проекта «Здоровые люди» помогли составить первоначальный стратегический план вмешательства для Калининского района. Городские эксперты и партнеры проекта уже применяют на практике изученный передовой опыт других стран – в работе с молодежью и по проблемам алкоголя. Детям нужно обеспечить досуг после школьных занятий. Еще один пример успешной работы, который следует перенять – повышение физической активности пожилых людей.

Также новые идеи поступают от программы, руководимой ВОЗ – «Здоровые Города», через Ассоциа-

Похоже, что самые лучшие и быстрые результаты по избеганию потерь человеческого капитала в Калининском районе могли бы быть достигнуты, если направить усилия на:

- 1) профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний (большой охват и качество!);
- 2) обеспечение дорожной безопасности и связанных с ДТП случаев (ремни безопасности, ограничение скорости, вождение в пьяном состоянии, регулируемые переходы и т.п.);
- 3) профилактику онкологии, скрининг и лечение (в особенности борьбу с курением, скрининг матки и груди у женщин);
- 4) снижение излишнего потребления алкоголя, поскольку это часто приводит к насилию.

Глядя на показатели ПГПЖ по человеческим потерям, связанным с алкоголем, вы увидите, что в Санкт-Петербурге и Финляндии эта проблема стоит одинаково остро. Но огромная разница – и Санкт-Петербург здесь в 10 раз превышает финские индикаторы – это потеря человеческого потенциала из-за ВИЧ/СПИДа и других инфекционных заболеваний.

Другие позитивные аспекты применения показателей ПГПЖ проявятся через несколько лет. Подсчеты проводятся легко (при наличии компьютерной базы реестра смертей), и это можно делать каждый год. Следовательно, станет возможным выявление тенденций в состоянии здоровья граждан. Помимо того, такой мониторинг послужит инструментом оценки эффективности принимаемых мер вмешательства. И также можно рассчитать экономическую выгоду от снижения потерь человеческого капитала. А именно – с позиций экономики цена каждого года потерянной жизни равна ВВП на душу населения в год (В Российской Федерации в 2009-2013 годах паритет покупательской способности (PPP) составлял US\$ 23 531 в год!).

цию здоровых городов Балтийского региона (Турку, Финляндия), где большой упор делается на межсекторное, межведомственное сотрудничество, а также на планирование мероприятий по улучшению здоровья населения.

Санкт-Петербург – с ноября 2013 ставший новым аккредитованным членом сети ВОЗ «Здоровые города» – поставил целью внедрить программу «Здоровье 2020».

Последние несколько лет ООН и ВОЗ на международном уровне постоянно призывали к более активным действиям по профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, которые приносят 80% ущерба в сфере предотвратимых заболеваний. Последнее мероприятие по этому поводу – конференция Европейских Министерств под эгидой ВОЗ по профилактике и контролю над неинфекционными заболеваниями в контексте международной программы «Здоровье 2020», которая прошла 3-4 декабря 2013 года в Ашхабаде (Туркмения). Государства – члены Европейского подразделения ВОЗ,

включая Российскую Федерацию – утвердили Декларацию конференции по всем пунктам и особенно подтвердили свою готовность присоединиться к акции по профилактике и контролю над неинфекционными заболеваниями в европейском регионе. Это очень важный этап в реализации программы «Здоровье 2020» и Всемирного плана действий по профилактике и контролю над неинфекционными заболеваниями на 2013-2020 годы.

Санкт-Петербург и Калининский район сегодня находятся в одном ряду с прогрессивными силами,

стоящими в авангарде этого движения. Безусловно, этот статус – прежде всего большая ответственность, так как для продолжения работы требуется упорный труд, постоянный мониторинг ситуации, экспертные знания, сотрудничество с другими районами города и регионами России. Партнерская сеть по работе в сфере здравоохранения и социального обеспечения «Северного измерения», полноправным членом которой является Россия, хочет поддержать это движение и разделить с вами радости от успехов и достижений на этом пути.

**Микко Виенонен,**

*Председатель Экспертной группы по неинфекционным заболеваниям, связанным с образом жизни, социальной и производственной средой (НИЗ ЭГ), Партнерство Северного измерения в области общественного здравоохранения и социального благосостояния*

e-mail: [m.vienonen@kolumbus.fi](mailto:m.vienonen@kolumbus.fi)  
[www.ndphs.org](http://www.ndphs.org)

# I. ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте в череде причин ранней смертности. При этом их профилактика редко нуждается в дополнительных вложениях и чаще зависит от правильного образа жизни и здорового питания. Мы отобрали примеры практических мероприятий, способствующих изменению у горожан сложившихся установок и стереотипов и отказу от привычек, ведущих к ранней смертности.

## 1.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### «НАЧНИ ЗДОРОВОЕ ЛЕТО»:

#### ОПЫТ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО АГЕНТСТВА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОЖИРЕНИЯ

<i>Название</i>	Информационно-просветительская акция «Начни здоровое лето»
<i>Краткое описание</i>	Определение нормы потребления килокалорий для всех желающих и предоставление информации о зависимости здоровья человека от лишнего веса
<i>Уровень применения</i>	Базовый: привлечение внимания к проблеме и анонсирование путей решения
<i>Цели и задачи</i>	Привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания, к проблеме ожирения и заболеваний сердечно-сосудистой системы; анонсирование путей решения
<i>Целевые группы</i>	Взрослые жители Калининского района Санкт-Петербурга
<i>Место реализации</i>	Калининский район Санкт-Петербурга, площадь Ленина
<i>Время реализации и продолжительность</i>	Июнь, 2013
<i>Автор практики</i>	2 часа
<i>ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Добровольческое агентство Калининского района; Отдел молодежной политики, физкультуры и спорта администрации Калининского района Санкт-Петербурга
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая
<i>Бюджет проекта</i>	Не требует финансирования
<i>Контакты</i>	Мария Новикова-Охонская, руководитель Добровольческого агентства Калининского района, <a href="http://vk.com/dobro_kr">http://vk.com/dobro_kr</a>

Добровольческое агентство Калининского района регулярно проводит для жителей района яркие и запоминающиеся акции. Для агентства важно, чтобы участники мероприятий не только получали основную информацию о затрагиваемых проблемах, но и узнали о возможных путях ее решения.

Идея проведения информационно-просветительской акции «Начни здоровое лето» возникла благодаря двум датам: 31 мая отмечается Всемирный день без табачного дыма, а недавно, с 2011 года, в России 2 июня стали отмечать День здорового питания и отказа от излишеств в еде, с целью привлечения вни-

мания широкой общественности к культуре питания.

Число людей с избыточным весом заметно растет год от года. Вредные пищевые привычки, психологическая зависимость от еды, многообразие противоречивых сведений о пользе и вреде тех или иных продуктов — все это самым неблагоприятным образом сказывается на здоровье, причем в первую очередь страдает сердечно-сосудистая система человека.

В Добровольческом агентстве Калининского района решили провести в начале лета информационно-просветительскую акцию, чтобы напомнить жителям о том, что здоровье человека в большей степени зависит не от врача, а от образа жизни и ежедневного рациона.

Акцию могут проводить 3 человека, которым понадобятся напольные весы и калькулятор, карточки для записей, пишущие принадлежности.

На подготовку акции необходимо несколько дней: отобрать материалы, отвечающие целям и задачам акции, подготовить тексты обращений к жителям, обучить волонтеров расчету суточной нормы потребления килокалорий, согласовать тематику, время и место проведения акции с администрацией района.

В назначенное время добровольцы появляются в людном месте (в Калининском районе акция проводилась на площади Ленина у Финляндского вокзала) и предлагают желающим рассчитать необходимую суточную норму калорий по формуле Всемирной организации здравоохранения. Узнав возраст и опре-

делив коэффициент физической нагрузки желающего, добровольцы рассчитывают для этого человека индивидуальную суточную норму потребления килокалорий.

Методика Всемирной организации здравоохранения предлагает рассчитывать суточную потребность в калориях по следующей формуле:

- для женщин от 18 до 30 лет  $(0,062 \times \text{вес в кг} + 2,036) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для женщин от 31 до 60 лет  $(0,034 \times \text{вес в кг} + 3,538) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для женщин старше 60 лет  $(0,038 \times \text{вес в кг} + 2,755) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин от 18 до 30 лет  $(0,063 \times \text{вес тела в кг} + 2,896) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин от 31 до 60 лет  $(0,484 \times \text{вес тела в кг} + 3,653) \times 240 \times \text{КФА}$ ;
- для мужчин старше 60 лет  $(0,491 \times \text{вес тела в кг} + 2,459) \times 240 \times \text{КФА}$ .

КФА — это коэффициент физической активности, где 1 — низкая, 1,3 — средняя, 1,5 — высокая. При этом для снижения веса ВОЗ рекомендуют сокращать реальную калорийность рациона на 500 ккал в месяц до тех пор, пока она не станет на 500–300 ккал ниже суточной потребности. Например, женщине 33 лет весом 55 кг со средней физической активностью требуется  $(0,0342 \times 55 + 3,5377) \times 240 \times 1,3 = \text{около } 1690$  ккал в сутки.



*Расчеты занимают какое-то время, поэтому важно, чтобы с участниками акции работали два-три человека*

С участниками акции работают два-три добровольца: один делает необходимые замеры и задает уточняющие вопросы (физическая активность, возраст), второй проводит расчеты, и, наконец, третий рассказывает о целях акции и необходимости профилактики ожирения. Еще один волонтер призывает прохожих к участию в акции. Каждый участник акции получает карточку с рассчитанным персонально для него необходимым суточным количеством калорий. Ребята из Добровольческого агентства Калининского района ограничились обычными листками для записей с клейким краем — стикерами, которые легко поместить на видном месте. Расчеты и беседу можно провести за пять минут, но практика показала, что многие люди с удовольствием включаются и продолжают беседу о здоровом питании. Дополнительное время необходимо учитывать при подготовке добровольцев, которые должны легко ориентироваться не

только в нормах потребления жиров, белков и углеводов, но и могли бы в случае необходимости сориентировать участника на дальнейшие действия или порекомендовать обратиться к специалисту.

Акция имеет выраженный сезонный характер, проста в исполнении, не требует финансирования и убедительна по своим результатам. По словам организаторов, для многих участников стало открытием, насколько привычки и образ жизни влияют на здоровье.

Можно усилить эффект от проведения акции, снабжая участников дополнительными материалами: таблицами энергетической ценности продуктов питания, сравнительными характеристиками энергетической ценности некоторых продуктов и энергетических потерь при тех или иных видах физической активности, буклетами с адресами спортивных площадок и залов, ссылками на специализированные интернет-ресурсы и т.д.



При наличии дополнительных ресурсов можно рекомендовать визуальное и музыкальное оформление акции, а также изготовление стилистически единообразной печатной продукции, сувениров и униформы для добровольцев.

# «MOTION!» – ОНЛАЙН-АПТЕКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:

## ОПЫТ МУНИЦИПАЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЛАХТИ, ФИНЛЯНДИЯ

<i>Название</i>	«MOTION!» – онлайн-аптека физической культуры
<i>Краткое описание</i>	Интернет-ресурс, консультирующий население в рамках концепции улучшения здоровья в районе Лахти, Финляндия
<i>Уровень применения</i>	Базовый: привлечение внимания к проблеме и информирование населения о предоставляемых услугах в области здоровья
<i>Цели и задачи</i>	Популяризация физической активности и здорового образа жизни, формирование новых моделей сотрудничества между частным, государственным и общественным секторами
<i>Целевые группы</i>	Жители региона (Лахти) с низким уровнем физической активности
<i>Место реализации</i>	Лахти, Финляндия
<i>Время реализации и продолжительность</i>	01.10.2011-30.06.2014
<i>Автор практики</i>	Хайди Фрейндлих, ООО «Развитие региона Лахти LADEC» и Сату Парьянен, Технологический университет Лаппеэнранты, Школа инноваций г. Лахти, Финляндия
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая
<i>Бюджет проекта</i>	Не определен
<i>Контакты</i>	ООО «Развитие региона Лахти LADEC» – Niemenkatu 73, FI-15140 Lahti, тел. +358-3-811-411, info@ladedc.fi

Лахти – город и коммуна в Финляндии, административный центр провинции Пяйят-Хяме губернии Южная Финляндия. Город с населением чуть более 100 000 человек располагается на берегу залива в южной части озера Весиярви.

Как и в других городах и странах, некоторые жители Лахти недостаточно физически активны, поэтому для улучшения их физического здоровья авторы практики предлагают создать платформу для предоставления онлайн услуг на базе частного, государственного и общественного секторов.

Такая платформа, получившая название аптеки физической культуры «MOTION!», обеспечивает инструментарий для дистанционного консультирования в сфере физической культуры и демонстрирует способы улучшения здоровья людям с низкой физической активностью. Аптека физической культуры предлагает компаниям свои услуги на всех уровнях через сеть учреждений здоровья и физкультуры, помогает найти новые услуги и продукты в этой сфере.

Помимо популяризации физической активности и здорового образа жизни создание платформы для онлайн услуг на базе частного, государственного и общественного секторов достигает следующих целей:

- развитие предпринимательства в области здоровья с использованием кластерных операционных моделей;

- разработка новых бизнес-моделей для индустрии здоровья через инновации;
- укрепление сетей межсекторного сотрудничества и обеспечение качества услуг, предлагаемых индустрией физической культуры в сети физкультуры и здоровья.

Пилотная версия программы вступила в действие в октябре 2013 года, основное действие платформы запланировано на весну 2014 года.

Разработка идеи и концепции платформы заняла около года. В течение этого времени авторы проекта, разработчики программного обеспечения, потенциальные получатели услуг и представители государственных служб собирались вместе для обсуждения и выработки инновационных идей о том, какой должна быть аптека физической культуры и какие задачи она должна решать. В фокус-группу из 50 человек вошли врачи, старшие медсестры, медицинские сестры из государственных учреждений, физиотерапевты, преподаватели физкультуры, предприниматели, работники плановых структур и разработчики из местных и национальных учреждений. Данные обрабатывались по модели организации услуг по теории Стефана Морица. Результатом стала концепция аптеки физической культуры, которая будет совершенствоваться в процессе пилотного апробирования на тестовой группе (см. рис.).

# АПТЕКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЯЙТ ХЯМЕ - ОНЛАЙН ИННОВАЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА

## Инструментарий физической активности

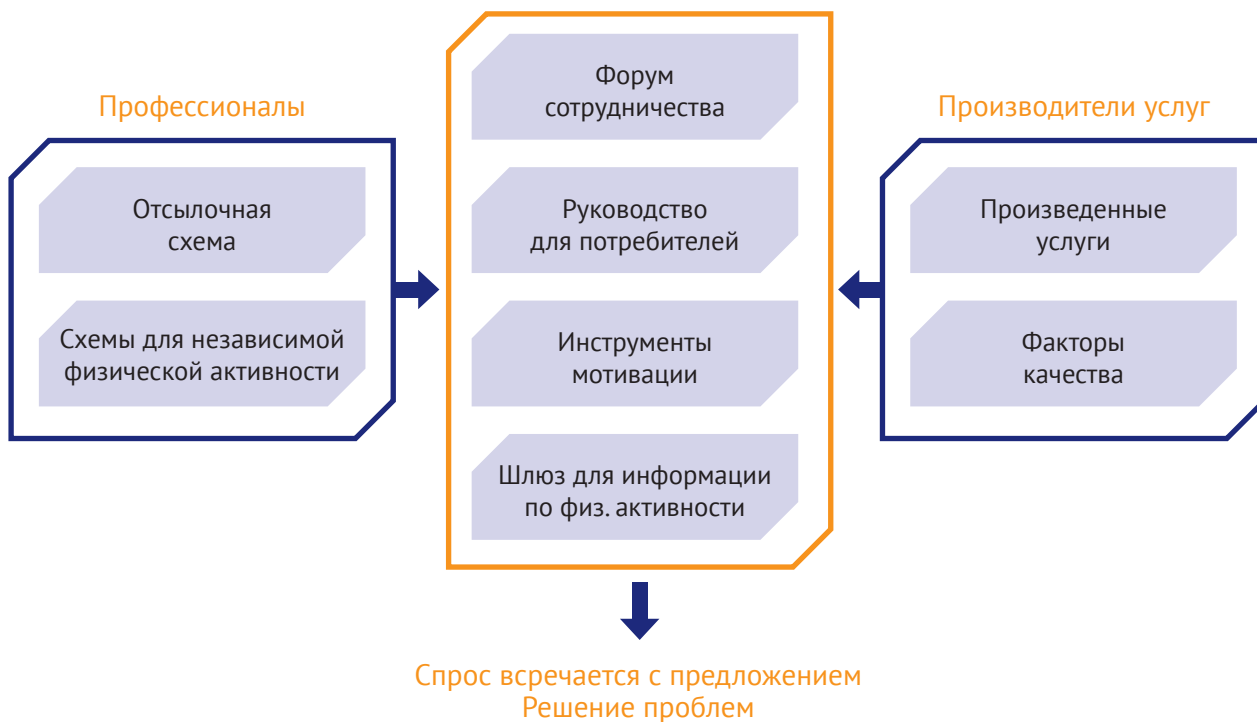


Схема действия Аптеки физической культуры в Пяйят-Хяме

Аптека физической культуры представляет собой форум для новых типов сотрудничества и дискуссии, равно как и окно в область новых важных видов информации и исследований.

## 1.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### «ЗДОРОВОЕ ПЛЕМЯ»:

#### ОПЫТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОО «ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ» И ОТДЕЛА МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО РАННЕЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

<i>Название</i>	Праздник здоровья, спорта, молодости и веселья «Здоровое племя»
<i>Краткое описание</i>	Участвуя в веселых состязаниях, дети и подростки принимают отказ от курения как повседневную норму жизни
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей
<i>Цели и задачи</i>	<p>Внешние цели акции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пропаганда здорового образа жизни</li> <li>• привлечение внимания людей, особенно детей, подростков и молодежи к проблемам табакокурения, злоупотребления алкоголя, рискованного поведения</li> <li>• привлечение подростков и молодежи к участию в волонтерских проектах</li> </ul> <p>Внутренние задачи проекта, реализованные с помощью этой акции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание модели взаимодействия некоммерческих организаций и отделов администраций, ведающих вопросами молодежной политики, физической культуры и спорта, с целью первичной профилактики рискованного поведения среди детей и подростков</li> </ul>
<i>Целевые группы</i>	Дети, подростки и молодежь от 9 до 21 года, проживающие в Калининском районе
<i>Место реализации</i>	Санкт-Петербург, ул. Демьяна Бедного, 9А
<i>Время реализации и продолжительность</i>	12 августа 2013 года, 3 часа
<i>Автор практики ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• РОО «Взгляд в будущее»</li> <li>• ПМЦ «Калининский»</li> <li>• ЦФКСиЗ Калининского района</li> <li>• Добровольческое агентство Калининского района</li> <li>• Молодежная приемная Калининского района</li> <li>• Администрация Калининского района</li> <li>• СПб БОО «Центр РНО» – в рамках проекта «Здоровые люди»</li> </ul>
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при наличии поддержки со стороны муниципальных властей и районных администраций
<i>Бюджет проекта</i>	36 000 рублей
<i>Контакты</i>	<p>Мария Новикова-Охонская, руководитель Добровольческого агентства Калининского района, <a href="http://vk.com/dobro_kr">http://vk.com/dobro_kr</a></p> <p>Глеб Панфилов, заместитель директора РОО «Взгляд в будущее», <a href="http://vk.com/glebrpanfilov">http://vk.com/glebrpanfilov</a></p>

Казалось бы, разве можно прививать детям отказ от курения на примере индейцев? Можно и нужно, считают в региональном общественном объединении «Взгляд в будущее», которое разработало и успешно проводит на протяжении нескольких лет веселый праздник «Здоровое племя». В августе 2013 года этот праздник прошел в Калининском районе Санкт-Петербурга при поддержке проекта «Здоровые люди».

Для реализации акции потребовалось объединение усилий специалистов и добровольцев из администрации района, подросткового центра «Калининский», Молодежной приемной Калининского района, Центра физической культуры и спорта, Добровольческого агентства Калининского района, РОО «Взгляд в будущее» и СПб БОО «Центр РНО». Финансовую поддержку оказал проект «Здоровые люди: изменения через мониторинг и действия».



Подготовка акции заняла около 2 недель и включила в себя:

1. «Инвентаризацию ресурсов»: определение имеющихся и недостающих возможностей для проведения мероприятия.
2. Определение места и времени проведения праздника.
3. Распределение обязанностей по организации праздника между всеми задействованными структурами и организациями, составление плана-графика подготовки к мероприятию и его освещению в социальных сетях и на сайтах организаций-участников.
4. Получение договоренностей о предоставлении звуковой аппаратуры и источников энергии.
5. Разработку и печать полиграфической продукции: листовки для раздачи участникам мероприятия, афиши и объявления.
6. Закупку дидактических материалов: «амулетов здоровья», «перьев», специальных красок для «боевой» раскраски участников, инвентаря и т.д.



Баннер с названием «стойбище» и указанием его назначения

Помимо «стойбищ» с заданиями были организованы стоянки, где участники получали свое индейское имя и боевую раскраску, а также «вигвам вождя» — центральное место сбора участников, оснащенное музыкальной аппаратурой и громкоговорителем.

Начало праздника — важная составляющая мероприятия. Доброволец, исполняющий роль вождя племени, облаченный в красочный костюм, обращается к участникам с речью о том, что совет, заботясь о здоровье племени, принял решение отказаться от табака и «огненной воды». Далее «вождь» рассказы-



Индийское имя пишется на налобной повязке. Это дает возможность «хранителям стойбищ» обращаться к детям, сохраняя атмосферу праздника

7. Подбор музыкального сопровождения.
8. Проведение подготовительного занятия для привлеченных сотрудников администрации Калининского района, ответственных за проведение акции, участников мероприятия и волонтеров.
9. Поиск «ядра племени» — организованной группы детей (ими стали воспитанники летнего районного школьного лагеря).
10. Согласование тематики, времени и места проведения праздника с администрацией района.
11. Оповещение жителей ближайших домов о времени и месте проведения праздника.

Праздник прошел в большом сквере на проспекте Просвещения. В назначенное время в сквере были установлены «стойбища» — пункты получения и выполнения заданий для участников. Каждое «стойбище» отмечалось баннером с его названием и кратким пояснением того, что нужно сделать для получения бонуса.



«Вождь племени»

вает о правилах получения бонусов: выполняя задания на каждом стойбище, участники получают перо, которое прикрепляется к их налобной повязке с персональным индейским именем. После получения полного комплекта перьев участник вправе требовать свой «амулет здоровья».

Первый этап праздника — это получение индейского имени и боевая раскраска участников. Теперь участники — это настоящие члены племени, которые гордятся своим новым статусом и будут стараться выполнить задания на каждом «стойбище».



Боевая раскраска выполняется специальными безвредными красками



*«Индийское лассо» требует ловкости и умения*

Следующий этап – это прохождение всех «стойбищ» с заданиями. «Стойбищ» может быть неограниченное количество – все зависит от фантазии организаторов и целей мероприятия.

Пройденное испытание поощряется «хранителем стойбища» вручением участнику яркого пера для налобной повязки. Пройдя все «стойбища», участники получают комплект перьев, который предъявляют «вождю». Взамен «вождь» награждает участника «амулетом здоровья» – небольшой металлической фигуркой на шнурке. Это может быть изображение каких-то зверей, солнца, листьев дерева и т.д. Количество прохождений по стоянкам неограниченно, поэтому за три часа праздника многие его участники успевали получить по десятку таких амулетов.



*«Индийская рыбалка»: ловко подцепить карточку с вопросом и правильно на него ответить – вот задача игрока, который получит в результате яркое перо для своей повязки*

Яркий праздник и веселые задания не остаются незамеченными окружающими. Уже через несколько минут к участникам из школьного летнего лагеря, ставшими «ядром племени», присоединились жители окрестных домов, причем как дети, так и взрослые, гуляющие с детьми.



*Участники предъявляют завоеванные награды для получения «амулетов здоровья»*

Финальный этап – завершение праздника. «Вождь» вновь обращается к своему племени, перечисляет достижения участников и объявляет имена обладателей нескольких «амулетов здоровья». Все бонусы остаются на руках у участников: налобная повязка с личным индейским именем и полученными



*Волонтеры – незаменимые помощники при проведении таких акций*

перьями, карточки с правилами здорового образа жизни, всевозможные буклеты и наклейки и, конечно, добытые собственными силами «амулеты здоровья».

Последний штрих – «здоровые пляски» участников акции, «вождя» и «хранителей стойбищ» под веселую музыку.



Анонс мероприятия позволяет присоединиться к акции жителям окрестных домов

12 августа 2013 года в празднике участвовало около 200 человек, из которых 70 – это специально приглашенные дети из летнего школьного лагеря, а также около 20 волонтеров.

Расходы по проведению праздника, включая разработку и печать полиграфических материалов, приобретение инвентаря и оплату консультационных услуг привлеченных специалистов, составили 36 000 рублей.

Одним из важных результатов мероприятия было принятие решения о дальнейшем межсекторном взаимодействии в области профилактики табачной и алкогольной зависимостей и рискованного поведения в районе.

# «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»:

## ОПЫТ РОО «ОБЩЕСТВО ЛЮБИТЕЛЕЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ» ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ

<i>Название</i>	Серия мероприятий «Тропа здоровья»
<i>Краткое описание</i>	Серия мероприятий по улучшению здоровья населения. Практика проводится в три этапа: 1. Организация ежемесячных малых маршей в микрорайонах, общественное внимание к проблеме, проведение школ финской ходьбы 2. 7 апреля – организованный Марш здоровья по маршруту будущей тропы 3. Открытие тропы здоровья к Всемирному дню ходьбы (19-20 мая)
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей
<i>Цели и задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пропаганда здорового образа жизни: финская ходьба – уникальный по простоте и эффективности социально оздоровительный вид физической активности</li><li>• Формирование на селитебной территории условий для активного пешего движения</li><li>• Создание полноценной пешеходной магистрали и «троп здоровья», сочетающих участки пешеходного движения с тренажерами и рекреационными зонами</li></ul>
<i>Целевые группы</i>	Семьи, взрослые и пожилые люди
<i>Место реализации</i>	Санкт-Петербург и его окрестности, «Здоровые города» России: Ижевск, Великий Устюг, Череповец, Псков
<i>Время реализации и продолжительность</i>	Открытие тропы приурочивается к Всемирному дню ходьбы (19-20 мая)
<i>Автор практики ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	РОО «Общество любителей финской ходьбы»
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая
<i>Дополнительные материалы</i>	<a href="http://www.finhodba.ru">http://www.finhodba.ru</a> <a href="http://nordwalk.ning.com">http://nordwalk.ning.com</a>
<i>Контакты</i>	Миловидова Ольга Витальевна, канд. пед. наук, доцент кафедры Межкультурной коммуникации РГПУ им. А.И. Герцена, председатель Правления РОО «ОЛФХ», +7-911-222-20-67, olmilovi@mail.ru

Данные, полученные в результате проекта по мониторингу ПЛПЖ населения Калининского района Санкт-Петербурга, убедительно показывают необходимость срочных, но продуманных мер. С целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и ряда социально значимых общественных недугов, таких как одиночество, стрессы и т.п., с успехом может быть использован опыт «Здоровых городов» Европы и России.

В 1997 году в Финляндии появился новый социально оздоровительный вид физической активности – ходьба с палками, которую мы называем финской ходьбой. Это простой и безопасный способ пешеход-

ного движения с опорой на палки, похожие на лыжные. При таком движении возникает дополнительное ускорение, облегчается нагрузка на тазобедренные и коленные суставы, а также позвоночник. Финская ходьба способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, формирует ровное и свободное дыхание, повышает жизненный тонус, нормализует давление, а по последним исследованиям (М. Веноярви, 2012) снижает количество сахара и холестерина в крови у людей с диабетом II типа. В Финляндии такая ходьба стала народной физкультурой и вошла в список социальных инноваций под эгидой президента страны.

### ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ

Известно, что поддерживать здоровый образ жизни значительно проще, чем восстанавливать потерянное здоровье. Именно поэтому нужно создавать доступные и простые способы для активной и полезной физической деятельности. Финской ходьбой следует заниматься как профилактикой здоровья. Этот соци-

ально оздоровительный вид физической активности показан всем группам населения.

Уже в детском возрасте (12-14 лет) рекомендуется начинать регулярные занятия для укрепления корсета вокруг позвоночника, а также как превентивную практику физической активности в период

психотропной социализации (подростковое курение, активное стремление к маргинализации, проба алкоголя, наркотиков).

Для беременных женщин занятия финской ходьбой могут послужить дополнительным стимулом к занятиям спортом сразу после родов, создавая благоприятную среду формирования здорового и активного детства и материнства в семье.

Особо предпочтительно заниматься финской ходьбой тем, кто проходит восстановительный период после лечения. Естественно, реабилитационный период и физические нагрузки определяются с лечащим врачом индивидуально.

И для людей всех возрастов финская ходьба становится средством общения и здоровья.

## ПЯТЬ ПРИЧИН ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ

- Доступность в любом месте, в любое время года и в любом возрасте
- Простота в освоении навыка ходьбы
- Социальность
- Экономичность
- Безопасность

## КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ, И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ?

В Санкт-Петербурге существует много организаций и клубов, пропагандирующих такой оздоровительный вид досуга. Например, в муниципальном округе «Гражданка», где с группами любителей финской ходьбы на постоянной основе работает инструктор. Эта практика рассматривается как важная составляющая программы по либерализации старения.

Успешный опыт организации любителей представлен региональным общественным объединением «Общество любителей финской ходьбы», созданным в Санкт-Петербурге в 2011 году.

РОО «Общество любителей финской ходьбы» регулярно проводит в разных районах Санкт-Петербурга, а также в городах России разнообразные мероприятия. В копилке общества, например, такие акции и инициативы:

- марши здоровья, приуроченные, например, к Всемирному дню здоровья и Дню пожилого человека;

- культурно-оздоровительные прогулки (Петербург Анны Ахматовой, Поэты Таврического сада);
- школы и лектории по финской ходьбе;
- дни здоровья для сотрудников финской строительной компании ЮИТ;
- туристические поездки на фестивали и марафоны по финской ходьбе в Финляндию, Эстонию, Болгарию и Португалию;
- в Пушкине общество построило первую «тропу здоровья» (на территории санатория «Детско-сельский»);
- ряд проектов по развитию активного города в рамках программы ВОЗ «Здоровые города» (Ижевск, Великий Устюг, Череповец, Псков);
- городская программа «Активная перемена в школе» по формированию потребностей детей к регулярной физической активности – тоже инициатива общества.



*Для начала полноценного вовлечения населения в занятия финской ходьбой необходимо проложить «тропу здоровья»*

Общество активно поддерживает все структуры в их стремлении улучшить жизнь населения с помощью новых социально оздоровительных практик. Вот примерный перечень ведомств и структур, объединений и т.д., которым практика могла бы быть полезной:

- клубы любителей финской ходьбы;
- районные центры физкультуры и спорта;
- комплексные центры социальной работы с населением;

- районные и городские центры здоровья;
- союзы ветеранов, родительские комитеты, женские консультации;
- муниципальные власти, ведающие территориями парков;
- районные библиотеки и т.д.

## НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

1. Разработанная и проложенная «тропа здоровья».
2. Стенд с информацией о тропе и маршрутом, нанесенным на карту,
3. Инструкторы, обученные технике финской ходьбы: волонтеры и сотрудники, находящиеся в штате местных администраций и муниципальных образований (достаточно одного группового семинара – 5-8 часов).
4. Информированное население – через муниципальные и районные СМИ, странички в соцсетях, доски объявлений и т.п.
5. Сформированные группы желающих (возможно, по абонементу для групповых занятий).

«Тропа здоровья» – это новый тип общественного пространства, ориентированный на активную физическую деятельность людей. Грамотно проложенная тропа позволяет в условиях городской или ландшафтно-парковой территории проводить 1-3 часовые занятия по любому виду ритмического пешеходного, велодвижения в сочетании с системой силовых упражнений для всех возрастных категорий любителей.



Указатель пройденного пути

«Тропы здоровья» могут быть различными:

- Терренкур (не менее 300 м) санатория или пансионата;
- Мобильно-тренажерный маршрут (не менее 1 км);
- Культурно-оздоровительный маршрут (не менее 4 км);
- Спортивно-туристический маршрут (не менее 10 км).

Желательно, чтобы «тропа здоровья» включала в себя следующие элементы:

- Информационный стенд
- Указатели пройденного пути
- Уличные тренажеры
- Щиты с методическим описанием аэробных и силовых упражнений
- Рекреационные зоны
- Интерактивные зоны

Помимо регулярных занятий, важно, чтобы проводились ежемесячные мероприятия (возможно, привязанные к определенным датам).



«Закрепляем палки правильно!» Инструктор поможет овладеть техникой и замерить частоту пульса

## КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ?

При хорошем информировании населения и мотивации инструкторов можно включить в занятия финской ходьбой сотни и тысячи человек, что, безусловно, будет способствовать их оздоровлению.

Индивидуальные достижения при занятиях финской ходьбой можно рассчитать с помощью «Формулы здоровья»:

Частота пульса при непрерывном движении в течение 45 минут должна равняться 180 минус ваш возраст. Например, если ваш возраст 60 лет, то после 45 минут занятий финской ходьбой ваш пульс не должен превышать  $180 - 60 = 120$ . Желательно достичь этой цели за полгода занятий.

## 1.3. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### «КИОСК ЗДОРОВЬЯ»:

#### ОПЫТ МУНИЦИПАЛЬНЫХ И ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ ВЛАСТИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЛАХТИ, ФИНЛЯНДИЯ, И КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

	Лахти, Финляндия	Калининский район, Санкт-Петербург
<i>Название</i>	«Киоск здоровья»	
<i>Краткое описание</i>	Учреждение первичной медицинской помощи. Квалифицированный медицинский персонал оказывает бесплатные консультационные услуги и делает первичный осмотр посетителей «Киоска»; проводит профилактические беседы о нормах здорового образа жизни, базирующихся на здоровом питании, комплексе соответствующих состоянию упражнений и достаточном количестве сна и отдыха	
<i>Уровень применения</i>	Базовый: «Киоски здоровья» направлены на внедрение здорового образа жизни, профилактику болезней от нездоровых привычек, поддержание и сопровождение пациентов с хроническими заболеваниями в самообслуживании	
<i>Общие цели</i>	Пропаганда здорового образа жизни и поддержание здоровья населения	
<i>Внутренние цели и задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поддержание здоровья у жителей Лахти</li> <li>Выработка новых методов работы и сотрудничества в сфере здравоохранения города Лахти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание пилотной модели «Киоска здоровья» и отработка инновационной методики предоставления информационных услуг о здоровье населению с целью дальнейшего развития сети</li> <li>Развитие межсекторного взаимодействия в решении вопросов здоровья населения</li> </ul>
<i>Целевые группы</i>	<p>Основная целевая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жители города Лахти с высоким риском диабета II и сердечно-сосудистых заболеваний</li> </ul> <p>Другие целевые группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Люди, нуждающиеся в базовой профилактике, сестринском уходе и проведении анализов</li> </ul>	<p>Основная целевая группа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жители специального жилого дома</li> </ul> <p>Другие целевые группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Жители окрестных домов, нуждающиеся в базовой профилактике</li> </ul>
<i>Место реализации</i>	Торговый центр «Трио», Aleksanterinkatu 18, 15140 Lahti	Санкт-Петербург, Пискаревский пр., д. 50, корп. 3
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С 1 марта 2010 года	С 1 октября 2013 года
<i>Автор практики</i>	Хелена Лауреми, руководитель «Киоска здоровья»	
<i>ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Департамент социальных служб и здравоохранения города Лахти, Финляндия	Администрация Калининского района Санкт-Петербурга – отдел здравоохранения в сотрудничестве с отделом социальной защиты населения
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при наличии поддержки со стороны муниципальных органов власти, районных администраций, бизнес-структур и общественных объединений	

<i>Бюджет проекта</i>	Общая стоимость 232 000€ Фонд заработной платы – 160 000€ Аренда 25 000€ Уборка, охрана и т.п. – 12 000€ Оборудование, инструменты – 25 000€ Маркетинг и развитие – 10 000€	
<i>Контакты</i>	Хелена Лауниemi, руководитель «Киоска здоровья» helena.launiemi@lahti.fi	Галина Лебедева, сотрудник «Киоска здоровья» glebedeva7@gmail.com
<i>Приложения</i>	<a href="http://www.lahti.fi/terveyskioski">http://www.lahti.fi/terveyskioski</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/lahdenterveyskioski">https://www.facebook.com/lahdenterveyskioski</a> <a href="http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksia66.pdf">http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksia66.pdf</a>	

Как и в других финских городах, в Лаhti живет большое количество людей, находящихся в группе риска по заболеваниям, связанным с неправильным образом жизни, к которым в первую очередь относят диабет II типа и сердечно-сосудистые заболевания.

Наряду с этим существует потребность в более экономичных и доступных учреждениях здравоохранения, поскольку клиенты вынуждены туда обращаться по предварительной записи к врачу или медсестре.

Физиотерапевт Хелена Лауреми, автор идеи создания «Киосков здоровья», предположила, что можно существенно улучшить ситуацию со здоровьем жителей Лаhti и решить проблему очередей на при-

емы в медицинские учреждения, если у жителей будет возможность получить бесплатную консультацию квалифицированного специалиста без предварительной записи.

Для реализации такой идеи было предложено организовать в крупном торговом центре Лаhti первый «Киоск здоровья», куда могли бы запросто заходить посетители торгового центра. Первый «Киоск здоровья» открылся 1 марта 2010 года и с 2012 года входит в структуру здравоохранения города Лаhti. Второй «Киоск» открылся в городе Лауне 1 сентября 2011 года.

Услуги бесплатные для всех жителей Лаhti.



Современное оборудование, квалифицированный персонал и удобное расположение в торговом центре с высокой проходимостью – вот основа высокой эффективности профилактической работы «Киоска здоровья» в Лаhti, Финляндия

- В «Киоске здоровья» клиент получает:
- консультации по питанию и физическим упражнениям;
  - советы по решению проблем в области стресса и нарушения сна;
  - наглядные пособия по содержанию сахара и жиров в готовой пище, безалкогольных напитках и сухих завтраках;

- решение проблем с мускулатурой;
- обучающие материалы;
- снятие швов, уколы;
- аренду тренажеров для жителей региона Пяйят-Хяме;
- измерение содержания сахара в крови, кровяного давления и гемоглобина;
- оборудование для самостоятельного отслеживания веса и нуклеотидов;



- помощь в отказе от курения и измерение возрастного состояния легких;
- оценка риска диабета, последствий злоупотребления алкоголем, тестирование памяти и оценка депрессивных состояний;
- осмотр горла и ушей;
- предоставление справок для больничных листов по гриппу для взрослых и детей, нуждающихся в домашнем уходе;
- предоставление консультаций и поиск решений для всех проблем со здоровьем.

«Киоск здоровья» обеспечивает экономичный, малозатратный способ поддержания здоровья и повышения уровня самообслуживания у пациентов с хроническими заболеваниями. Первый «Киоск здоровья» финансировался инновационным фондом SITRA и городским бюджетом Лахти. Сейчас это постоянно действующее учреждение, полностью финансируемое городом Лахти.

Для полноценного функционирования «Киоску здоровья» требуются следующие ресурсы:

- 1. Персонал:** 6 медсестер и руководитель, обеспечивающий физиотерапевтическую методику. Руководитель также должен обладать хорошими коммуникативными навыками, умением находить новых партнеров, способных помочь развитию сетевой работы. Сотрудники должны обладать прогрессивными взглядами и быть открытыми к контактам. Особое внимание уделяется пониманию холистических принципов и высокой мотивации сотрудников. Рабочий день сотрудников удлинен, что обеспечивает клиентам более легкий доступ к услугам.
- 2. Технические ресурсы:** компьютеры, iPad, мобильные телефоны с базой данных клиентов, медицинское оборудование и инструменты и т.д.
- 3. Методическая литература:** справочники, пособия, буклеты, информационные листовки и т.д.
- 4. Помещение** площадью около 20 кв. метров в здании с хорошей проходимостью и быстрым доступом.



*Специалисты из «Киоска здоровья» эффективно помогают государственной системе медицинского обслуживания, снижая количество посещений поликлиник на 17% в год*

## МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ «КИОСКОВ ЗДОРОВЬЯ»

В течение первого года работы «Киоска здоровья» было зарегистрировано 12 439 посещений. Это составляет 17% от всех посещений пациентами практикующих медсестер в городе Лахти.

Самым типичным посетителем розничной клиники является женщина старше 70 лет, обратившаяся за общим обследованием состояния здоровья. По результатам обследования пациенты были удовлетворены качеством оказанных услуг. Качество оценивалось 9 баллами (по шкале от 4 до 10). Стоимость каждого посещения — для клиники — составила менее чем €20.

Муниципалитет Лахти надеется, что в результате работы «Киосков» состояние здоровья жителей города улучшится, а количество посещений в поликлиники и больницы сократится.

Авторы проекта видят широкую перспективу для трансляции своего опыта, поскольку все муниципалитеты Финляндии заинтересованы в повышении качества услуг здравоохранения и сохранении здоровья своих жителей.

Важным результатом проекта стало формирование эффективного сотрудничества между государственным, частным и общественным секторами. Возникающая сеть, объединившая в себе ресурсы всех секторов, необходима для деятельности постоянного инновационного форума по внедрению практик здоровья и новых методов работы с населением.

Фонд SITRA проводил исследование проекта на трех стадиях. В 2012 году был проведен мониторинг «Киоска здоровья» в рамках общего мониторинга структур здравоохранения Лахти. Мы предлагаем ознакомиться с выдержками из заключения экспертов.

## ОЦЕНКА ПРОЕКТА «КИОСКОВ ЗДОРОВЬЯ» В ГОРОДЕ ЛАХТИ

(выдержки)

Университет г. Тампере осуществил оценку деятельности «Киоска здоровья». Целью исследования являлось изучение деятельности «Киоска Здоровья» как одного из примеров оказания первичной помощи в системе медицинского обслуживания г. Лахти. Вопросы исследования касались сведений о пациенте, основных причин обращений за помощью, управления расходами и интеграции «Киосков Здоровья» в общую структуру здравоохранения г. Лахти. Исследователи стремились определить уровень эффективности работы «Киосков» в г. Лахти...

«Киоск здоровья» оказался вполне успешным проектом модели первичной системы услуг в г. Лахти... В системе оказания медицинских услуг в г. Лахти имеются проблемы, связанные с обеспечением услуг и доступа к ним. «Киоск здоровья» является попыткой решения этих проблем.

Использование финансовых ресурсов в «Киоске здоровья» вполне эффективно в силу ограниченного диапазона услуг и привлечения к работе младшего медицинского персонала...

Пациенты удовлетворены услугами, предоставляемыми в «Киоске здоровья». На основе количества посещений (n = 22 415) можно сделать вывод, что спрос на подобные услуги достаточно высок в г. Лахти...

Типичные посетители «Киоска» — пожилые люди и те, кто часто обращается в учреждения здравоохранения. Многие из них имеют хронические заболевания либо нуждаются в консультациях относительно здорового образа жизни. В этом отношении стратегическая задача г. Лахти по обеспечению профилактики и консультированию пациентов была в определенной мере решена...

«Киоск здоровья» в целом принял на себя определенную часть потребности в оказании медицинских услуг. Например, количество посещений поликлиник несколько снизилось...

...Опыт работы «Киоска здоровья» является хорошим началом в г. Лахти для дальнейшего развития системы «Киосков здоровья», не как устаревшей системы, а как более комплексной модели для оказания первичных социальных и медицинских услуг. Более того, «Киоск здоровья» в г. Лахти продемонстрировал новые способы профилактической работы, особенно по конкретным вопросам и в виде сетевой работы, которая может стать важным началом для улучшения здоровья и сотрудничества в будущем.

3.5.2012

Tampereen yliopisto — Университет г. Тампере  
Anna-Aurora Kork, Riikka J. Kivimäki,  
Arja Rimpelä, Jarmo Vakkuri

\*\*\*

Успешный опыт наших соседей по профилактике заболеваний, связанных с образом жизни, не мог остаться незамеченным.

С 12 по 14 февраля 2013 года в рамках проекта «Здоровые люди: управление изменениями через мониторинг и действия» состоялась учебная поездка специалистов из Санкт-Петербурга в Финляндию. Представители комитета по социальной политике и комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, руководители администрации Калининского района, специалисты различных служб, в чье ведение входит забота о здоровье горожан, а также исследователи смогли познакомиться с опытом северных соседей в области анализа демографических данных и практических мероприятий, нацеленных на снижение смертных случаев от предотвратимых причин.

Специалисты увидели примеры того, как простые и не требующие больших затрат меры, подобные «Киоску здоровья» в Лахти, могут оказать эффективное воздействие на проблему высокой смертности и повысить качество жизни людей.

Одним из результатов поездки стало открытие в Калининском районе Петербурга собственного «Киоска здоровья», сочетающего в себе качества информационно-консультационного центра и пункта оказания первичной медицинской помощи обитателей специального жилого дома.

Первоначально предполагалось открыть «Киоск Здоровья» в одном из торговых центров Калининского района, однако от этих планов пришлось отказаться, поскольку свободных площадей в действующих центрах уже нет, а те, которые предлагаются в аренду, или не соответствуют целям «Киоска», или имеют чрезмерно высокую стоимость.

Решение было найдено в связи с открытием первого в Калининском районе специального жилого дома, рассчитанного на проживание 80 человек старшей возрастной группы (как одиноких, так и семейных пар).

Именно здесь на первом этаже разместился «Киоск здоровья» Калининского района. Хозяйкой «Киоска» стала Галина Лебедева, медицинская сестра высшей квалификационной категории.

Так же, как и в соседней Финляндии, «Киоск здоровья» предоставляет свои услуги бесплатно. Здесь можно найти различную литературу профилактического характера, стенды с визуальным отображением пищевой ценности ряда популярных продуктов (например, газированной воды и картофельных чипсов). Одна стена отдана под шведскую стенку — один из наиболее востребованных тренажеров, особенно для пожилых людей.



Любую методическую и справочную литературу посетители «Киоска здоровья» могут взять с собой

Хозяйка «Киоска здоровья» помогает обитателям дома подобрать здоровое питание и необходимую физическую нагрузку. В силу того, что жители специального дома быстро становятся постоянными посетителями «Киоска», руководитель занимается также регулярным обновлением экспозиции и материалов, предназначенных для раздачи. Некоторую помощь при этом оказывают городские общественные объединения, снабжающие «Киоск» своей полиграфической продукцией, направленной на профилактику заболеваний, связанных с образом жизни.



Кусочки сахара в пакетах рядом с газированной водой в бутылках или упаковкой вафель не случайны: они наглядно демонстрируют количество «незаметных» калорий, которые мы привычно потребляем

Посетителей в Калининском «Киоске здоровья» пока не так много, в основном это жители дома и те, кто приходит их навестить. Однако администрация района этот опыт считает положительным, поскольку первоначально необходимо отработать методику предоставления таких услуг на примере одного «Киоска», и только затем этот опыт расширять и создавать сеть «Киосков здоровья».

В планах администрации района – развитие сети «Киосков здоровья» и широкая их популяризация через Интернет и районные средства массовой информации.



Губернатор Санкт-Петербурга в день открытия специального жилого дома в Калининском районе 1 октября 2013 года посетил и «Киоск здоровья»



Сотрудники «Киоска здоровья» с представителями отдела здравоохранения администрации Калининского района. Шведские стенки – инновация петербургских «Киосков»

## II. ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

Внешние причины составляют одну из самых больших групп смертности в раннем возрасте и при этом не поддаются прямому вмешательству со стороны медицинских служб, поскольку связаны с такими явлениями, как девиантное поведение, насилие (в том числе семейное), убийства и самоубийства, несчастные случаи и дорожно-транспортные происшествия. По традиции все эти явления «приписаны» к ведению разными структурами: отдела социальной защиты населения, инспекциям дорожной безопасности, органам внутренних дел.

Государственные структуры прилагают большие усилия, чтобы снизить угрозы для жизни и здоровья населения, но вряд ли дело сдвинется с мертвой точки, если жители по-прежнему будут рассчитывать только на государство. Революционный поворот в социальной политике ведущих мировых держав основывается на гуманизации всех аспектов жизни людей: от искоренения сложившихся в обществе стереотипов, касающихся возрастных, гендерных и социальных особенностей, до отказа от доминирующей роли государства как центрального агента социальных преобразований и реформ.

Результатом такой политики становится новое мышление, при котором жители активно влияют на свою жизнь и жизни их окружения, поскольку только равнодушное отношение каждого к проблемам общества может помешать государственным органам в решении самых сложных социально значимых вопросов.

Мы отобрали ряд примеров, показывающих, какими могут быть действия, направленные на предотвращение ранней смертности от внешних причин. Конечно, эти примеры — не панацея, но, возможно, они подтолкнут кого-то к активным действиям и послужат копилкой идей для будущих мероприятий и проектов.

## 1.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

# «ДЕНЬ ПРОПАВШИХ ДЕТЕЙ»:

## ОПЫТ МЕЖСЕКТОРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ НАД ДЕТЬМИ

<i>Название</i>	«День пропавших детей»
<i>Краткое описание</i>	Информационная акция по профилактике пропажи детей, насилия над детьми и преступлений в отношении детей
<i>Уровень применения</i>	Базовый: привлечение внимания к проблеме и анонсирование путей решения
<i>Цели и задачи</i>	Привлечение общественного внимания к проблеме защищенности детей от похищений, трудных жизненных ситуаций и противоправной эксплуатации
<i>Целевые группы</i>	Родители, бабушки и дедушки, воспитатели и педагоги
<i>Место реализации</i>	Калининский район, площадь Ленина; Центральный район, Невский проспект; города Коммунар, Павловск, Пушкин и т.д.
<i>Время реализации и продолжительность</i>	25 мая 2013 года, с 12:00 до 14:30. Флешмоб «Освети дорогу домой» – в 22:00
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	РОО «Питер-Поиск»; сообщество волонтеров «Помощь детям» БФ «Особое детство»; Добровольческое агентство Калининского района; Отдел молодежной политики, физкультуры и спорта администрации Калининского района Санкт-Петербурга
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая
<i>Бюджет проекта</i>	Расходы на печатные и раздаточные материалы
<i>Контакты</i>	Мария Новикова-Охонская, руководитель Добровольческого агентства Калининского района, <a href="http://vk.com/dobro_kr">http://vk.com/dobro_kr</a> ; Алексей Сухов, тел. +7-953-153-45-82, <a href="http://vk.com/suhov_alex">http://vk.com/suhov_alex</a>

### ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ

В России ежегодно пропадает 15 000 детей, причем пропадают дети из самых разных семей: как из неблагополучных, так и из тех, в которых все в порядке. Многие из этих детей так и не возвращаются до-

мой. Изменить статистику можно, объединив усилия государства и общества не только при розыске пропавших, но и на пути предотвращения таких случаев.

### КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДЫДУЩИХ ПРАКТИК

В 2010 году по инициативе Международного центра поиска пропавших и эксплуатируемых детей был учрежден Международный день пропавших детей,

который отмечается 25 мая. В России инициатором его проведения является Международное содружество «Поиск пропавших детей».

### ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

В 2013 году акция, посвященная Дню пропавших детей, прошла в Северо-Западном регионе РФ. Организаторами акции стала СПб РОО «Питер-Поиск» при активном участии сообщества волонтеров «Помощь детям» и БФ «Особое детство».

В Калининском районе Санкт-Петербурга акция проводилась Добровольческим агентством Калининского района при поддержке администрации Кали-

нинского района Санкт-Петербурга. Финансовую поддержку и помощь в организации оказали: ООО «Единая строительная тендерная площадка СПО» (спонсор мероприятия на Невском проспекте), петербургская книжная сеть «Буквоед» (предоставление площадки для концерта), проект «Зеленая среда», агентство детских праздников «Сказочная галерея», компания «Мир СМС» (услуги СМС-оповещений для волонтеров).

В Санкт-Петербурге акция проводилась в Центральном и Калининском районах.

Сценарий акции выглядел так:

- 12:30 Начало акции в Санкт-Петербурге: на улицах города – раздача голубых ленточек и информационных листовок по профилактике пропаж и детской безопасности
- 13:00-14:30 В магазине «Буквоед» по адресу Невский пр., 46, начал свое представление «Театр-Витрина». В программе:
- приветственное слово от участников мероприятия;
  - поэтическое выступление Натальи Дроздовой и коллектива проекта «Зеленая среда»;
  - химическое шоу от «Сказочной галереи»;
  - специальный гость
  - объявление победителей конкурса детских рисунков;
  - выступление исполнителей русских народных песен и дуэта «Не разлей вода».
- На улице перед «Театром-Витриной» и у Гостиного двора прохожим раздаются листовки и шарики. На Невском проспекте появляется фея Незабудка со своими «волшебными помощниками». Фея Незабудка – сказочное воплощение символа Дня пропавших детей. «Волшебные помощники» феи записывают всех желающих в волонтеры и раздают листовки по безопасности детей и ориентировки по пропавшим детям, находящимся в поиске.
- 13:00-14:30 В Калининском районе у Финляндского вокзала раздаются листовки по детской безопасности и профилактики детских пропаж и голубые ленточки. Все желающие приглашаются на Праздник мороженого.
- 22:00 Всеобщий флешмоб «Освети дорогу домой»: жители города и области зажигают свечи на своих окнах.



Листовки, разработанные СПб РОО «Питер-Поиск», нацелены на привлечение внимания жителей города к проблеме

В течение всего дня в разных городах и населенных пунктах Ленинградской области в разное время раздавались голубые ленточки и листовки.

«**Мария Новикова-Охонская, руководитель Добровольческого агентства Калининского района:** «Акция совершенно простая, имеет линейный характер: волонтер – памятка – реципиент. Волонтеры останавливали прохожих вопросом «Есть ли у вас дети?». Если прохожий отвечал утвердительно, волонтер отдавал памятку с кратким сопровождением: «Сегодня День пропавших детей. Прочтите, пожалуйста». Это очень удачный формат: информация в листовке настолько актуальная и животрепещущая, что ни один человек не отказался такую памятку взять. Люди уносили их с собой, и мы надеемся, что цель информирования была достигнута.»

Для проведения акции не требуется получения разрешений у авторов, более того, СПб РОО «Питер-Поиск» всегда поможет любой организации и любому ведомству с материалами, тестами и атрибутами акции.

Целевая группа: родители, педагоги.

Цели: свести к минимуму случаи пропажи детей, связанные с противоправными действиями посторонних лиц. Акция не направлена на профилактику уходов детей из семей, но забота, оказываемая получившими листовку родителями, может способствовать укреплению внутрисемейных связей.

Опыт, полученный в Калининском районе, показал, что место проведения акции играет важную роль, поэтому организаторам необходимо позаботиться о том, чтобы акция проходила там, где, во-первых, собирается большое количество родителей с детьми, и, во-вторых, можно создать атмосферу праздника.

Подготовка акции заняла около 2 недель и включила в себя:

1. Определение места проведения акции.
2. Получение договоренностей и распределение обязанностей по организации акции между всеми задействованными структурами и организациями, составление плана-графика подготовки к мероприятию и его освещению в социальных сетях и на сайтах организаций-участников.
3. Разработку и печать профилактической полиграфической продукции: листовки и буклеты для раздачи участникам, афиши и объявления.
4. Проведение подготовительного занятия для волонтеров.
5. Согласование тематики, образцов печатных материалов, времени и места проведения акции с администрацией района.

## Памятка для родителей

1. Говорите о безопасности в доверительной манере, не угрожайте ребёнку, когда говорите о правилах безопасного поведения.
2. Развивайте привычку у ребёнка говорить открыто о том, что его беспокоит.
3. Объясните ребёнку, кто такой «опасный незнакомец». Это человек, который может выглядеть как любой другой человек, но при этом он будет пытаться обмануть ребёнка или заставить его делать плохие вещи. Может предложить ребёнку погладить собаку, показать щенка или котят, обещать конфеты или деньги, попросить проводить его куда-то. О таком случае необходимо сообщить родителям. Если человек просит помощи, сказать, чтобы он обратился к взрослым.
4. Если ребёнок чувствует угрозу от чужака, он должен немедленно убежать или громко крикнуть «НЕТ!» Если ребенка будут насильно вести за руку, он должен кричать: «Это не мой родитель!» (Мама/папа)»
5. Придумайте секретное слово опасности. Если ребёнок говорит его, например, по телефону Вам, значит, у него неприятности, и он нуждается в помощи.
6. Никогда не маркируйте одежду, обувь или рюкзак метками с именем ребёнка. Злоумышленники могут воспользоваться информацией.
7. Дайте четкие указания ребёнку, что делать, если он потерялся в людном месте. Если Вы хотите обозначить место встречи, то оно должно быть рядом с охранной или столом информации, где постоянно находится работник. Ребёнок должен сообщить, что он потерялся.



www.Piter-Poisk.ru  
8(931)340-60-01



Добровольческое Агентство  
Калининского района  
[http://vk.com/dobro\\_kr](http://vk.com/dobro_kr)

*Добровольческое агентство Калининского района дополнило стандартный комплект раздаточных материалов памяткой для родителей*

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ, БЮДЖЕТ

Акция проводилась 25 мая 2013 года. Но Мария Новикова-Охонская считает, что такую акцию проводить один раз в году недостаточно. Оптимально делать это перед каждыми каникулами: в этот период дети особенно уязвимы, так как зачастую предоставлены самим себе. Каждому ребенку необходимо знать, как вести себя в небезопасной ситуации. Па-

мятка, разработанная для этой акции, помогает родителям найти правильные слова для такой беседы с ребенком.

Затраты на проведение акции включают в себя в основном расходы на изготовление печатных материалов. Всего было напечатано 500 листовок. По времени акция заняла 2-2,5 часа.



*Голубая ленточка – символ надежды на возвращение детей домой*

## НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ:

1. 10 дней на подготовку макетов листовок и согласование образцов с организаторами и отделом по молодежной политике, физкультуре и спорту Калининского района.
2. Средства на изготовление листовок.
3. Подготовленные волонтеры.
4. Проходное место.

# «TRUE-ZNAK»:

## ОПЫТ МОЛОДЕЖНЫХ ПРИЕМНЫХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

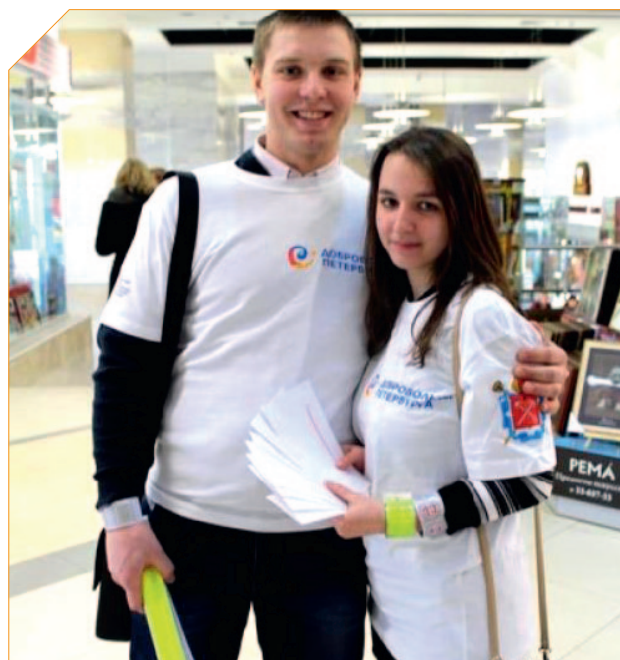
Название	«TRUE-ZNAK»: информационно-развлекательная акция
Краткое описание	Серия интерактивных акций-концертов, нацеленная на пропаганду правил дорожного движения и безопасности на дорогах
Уровень применения	Базовый: привлечение внимания к проблеме и анонсирование путей решения
Цели и задачи	Привлечение внимания общественности к проблемам безопасности на дорогах
Целевые группы	Подростки и молодые люди; посетители торгового центра
Место реализации	Санкт-Петербург, Лиговский пр., 153а, торговый комплекс «Лиговъ»
Время реализации и продолжительность	24 марта 2013 года, 16:00–20:00
Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику	Молодежные приемные Санкт-Петербурга; Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями
Возможность тиражирования	Широкая
Контакты	Самира Гумметова, руководитель Молодежной приемной Калининского района, <a href="http://vk.com/id2015576">http://vk.com/id2015576</a>



Танцевальный коллектив «Эксклюзив» за время акции побывал на всех этажах торгового комплекса «Лиговъ»

В воскресный день 24 марта 2013 территория торгового комплекса «Лиговъ» преобразилась в интерактивно-развлекательное пространство, где выступили талантливые вокалисты, рэперы, актеры и танцоры. Здесь проходила акция «TRUE-ZNAK», направленная на привлечение внимания общественности к проблемам безопасности на дорогах.

Долгожданные весенние школьные каникулы означают массовый выход детей на улицу. По статистике, в этот период существенно возрастает уличный травматизм и количество дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних. Пробудить бдительность школьников и взрослых решили организаторы акции «TRUE-ZNAK»: Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями и Молодежные приемные Санкт-Петербурга.



Светоотражающие браслеты – недорогая и эффективная защита пешехода в темное время суток

Акция представляла собой масштабное трехчасовое действие, своеобразный танцевальный флешмоб, проходивший одновременно на всех этажах торгового комплекса и объединенный темой безопасности на дорогах. Основу действия составила танцевальная группа «Эксклюзив», а звездой программы стал российский актер театра «Лицедеи» Анвар Либабов, пришедший с командой начинающих клоунов и клоунесс из Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства. Веселая атмосфера поддерживалась головкружительными экспериментами шоу-проекта «Открывашка».





Создание атмосферы праздника — важная часть акции.

Помощь в этом оказали артист театра «Лицедеи» Анвар Либабов с клоунами и специалисты шоу-проекта «Открывашка»



Большая рекреационная зона была отдана под импровизированную трассу: здесь по дорожкам, прямо на полу размеченным цветным скотчем, проходил заезд радиоуправляемых автомобилей.

Состязания управляемых машин вызвали большой интерес посетителей торгового комплекса, а о том, как должен действовать на дорогах водитель и пешеход, рассказал специально приглашенный сотрудник ГИБДД Фрунзенского района.

Выступление сотрудника ГИБДД — важная часть акции. Организаторы попросили его провести состязание между водителями на знание правил дорожного движения и разобрать ряд ситуаций, угрожающих безопасности на дорогах. Такое решение дало возможность каждому участнику акции проверить свои знания в области ПДД и оценить уровень своей водительской подготовки. И, конечно, получить в подарок светоотражающий браслет.

Все элементы акции — танцы, увлекательные состязания, добровольные тестирования, выступления клоунов и молодых талантливых исполнителей — сделали праздник безопасности по-настоящему незабываемым как для его непосредственных участников, так и для случайных посетителей торгового комплекса.

Наиболее удачным решением можно считать соединение в одном месте и с единой целью двух форматов: акции по безопасности на дорогах и фестиваля уличной культуры, каким являются «Открытые площадки», проводимые городскими Молодежными приемными.

Торговый комплекс «Лиговь» давно сотрудничает с Молодежными приемными и предоставляет свои площади под проведение «Открытых площадок» и выступления молодых исполнителей и актеров. Каждая «Открытая площадка» имеет свою тематику, поэтому тема безопасности на дорогах была легко воспринята участниками.



Присутствие инспектора ГИБДД придает мероприятию особый статус: участники осознают, что безопасность на дороге — это в том числе и их собственное поведение



*Активное действие привлекает случайных посетителей торгового центра*

Подготовка акции заняла около 1 месяца и включила в себя:

1. Определение места и времени проведения акции.
2. Распределение обязанностей по организации праздника между всеми задействованными структурами и организациями; составление плана-графика подготовки к мероприятию и его освещению в социальных сетях и на сайтах организаций-участников.
3. Получение договоренностей о предоставлении звуковой аппаратуры и источников энергии.
4. Разработку и печать профилактической полиграфической продукции: листовки для раздачи участникам мероприятия, афиши и объявления.
5. Закупку дидактических материалов: светоотражающих браслетов, радиоуправляемых автомобилей и т.д.
6. Отбор исполнителей и подготовку выступлений.
7. Получение договоренностей об участии приглашенных звезд и сотрудника ГИБДД.
8. Проведение подготовительного занятия для привлеченных участников мероприятия и волонтеров.
9. Анонс мероприятия в соцсетях и на сайтах организаторов.

Акция малобюджетна: затраты включают в себя компенсацию волонтерам на питание и транспортные расходы, приобретение инвентаря. Все приглашенные звезды согласились участвовать на безвозмездной основе, однако при планировании аналогичных акций следует принимать во внимание возможность расходов на гонорары профессиональных участников.

## 2.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### «СКАМЕЙКИ СЧАСТЬЯ»:

#### ОПЫТ МОЛОДЕЖНОГО СОВЕТА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Название</i>	Интерактивная художественная акция «Скамейки счастья»
<i>Краткое описание</i>	Разноцветные уличные скамейки вызывают у прохожих положительные эмоции и способствуют защите от стресса
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей
<i>Цели и задачи</i>	Профилактика стресса и эмоционального выгорания населения, что является одними из причин суицидов
<i>Целевые группы</i>	Жители Калининского района Санкт-Петербурга, нуждающиеся в профилактике эмоционального выгорания
<i>Место реализации</i>	Санкт-Петербург, Калининский район, аллея Глушко и во дворе домов №8 и №10 по проспекту Мечникова
<i>Время реализации и продолжительность</i>	27 апреля – 18 мая 2013 года
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Молодежный совет Калининского района Санкт-Петербурга; общественная организация «Чемодан добрых дел»; МО «Пискаревка»
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при поддержке муниципальных властей
<i>Бюджет проекта</i>	Не требует финансирования
<i>Контакты</i>	Александра Китаева, специалист по работе с молодежью Молодежного совета Калининского района, <a href="http://vk.com/alexandrakit">http://vk.com/alexandrakit</a> , 452-68-27



*Важно, чтобы волонтеры работали сообща, ведь совместное творчество – залог успеха и хорошего настроения*

Казалось бы, разве можно за пару часов провести мероприятие перспективного уровня применения, рассчитанное на достижение предотвращения ранней смертности от внешних причин, к тому же практически не требующее затрат? Как показал опыт волонтеров Молодежного совета Калининского района и членов общественной организации «Чемодан добрых дел», это возможно.

Поднять соседям настроение, отвлечь их от грустных мыслей и таким образом защитить хоть немного

от стресса и эмоционального выгорания можно простыми и доступными средствами, такими как веселые «Скамейки счастья».

Молодые люди вместе с юными воспитанниками подростково-молодежных клубов района взяли в руки краски, кисти и разукрасили уличные скамьи, каждой дав название: «Лунная соната», «В поисках радости», «В поисках лета». Молодые художники так задорно раскрашивали скамьи, что к ним присоединились журналисты и дети из окрестных домов.



*Начав творить, остановиться уже невозможно!*

На одной скамье общими усилиями расцвели цветы и запорхали бабочки, на других появились пальмы и солнце или отпечатки детских рук, ноты и веселые смайлики. Завершали картины надписи с пожеланиями счастья, радости, любви и вечного лета. А когда на скамьях больше не осталось места, участники акции решили подновить и дворцовые скульптуры.

Каждый желающий смог поучаствовать в общем деле, и в результате в районе появился уголок, дарящий жителям самые теплые чувства и эмоции. А что, как не улыбка, лучше поднимает настроение и защищает от стресса?

Акция прошла в рамках третьего городского марафона «Делай САМ» — объединения активных людей из разных городов, которые иницируют и делают конкретные позитивные изменения в своих городах и объединяют местных жителей для таких действий. Марафон городских действий «Делай САМ» — это мультимедийное событие, основанное на городских инициативах, организованное горожанами для горожан. Именно поэтому «Скамейки счастья» логично вписались как в идею защиты жителей от негативных эмоций, так и в концепцию добровольного труда на благо родного города.

По словам председателя Молодежного совета Александры Китаевой, эта акция — подарок жителям района к праздникам: Дню города, Дню семьи и Дню России.

«Нам просто хотелось подарить жителям района немного счастья, разукрасив скамьи, которые они видят каждый день в своих дворах», — говорит **Александра**.



Для проведения акции были выбраны дворы Калининского района и аллея Глушко, скамейки предоставило Муниципальное образование «Пискаревка», а помощь в организации оказала районная администрация.

Акция не требует особых временных и финансовых затрат. Но следует позаботиться о получении разрешения муниципальных властей, поскольку все дворовые сооружения находятся в их ведении.

Акция легко развивается или трансформируется: можно, например, привлечь к дизайну скамеек профессиональных художников или известных людей. Хорошим продолжением может стать конкурс на самую радостную скамейку, проведенный между муниципалитетами или даже на общегородском уровне.

Взявшись проводить такие акции, необходимо помнить, что профилактика стресса и эмоционального выгорания будет более эффективной, если ее проводить на постоянной основе: каждый год, например. Это не только защита от ранней смертности от внешних причин, таких как самоубийства, но и профилактика агрессивного поведения и даже ряда заболеваний, в том числе онкологических.

Что может потребоваться:

1. Инвентаризация «ресурсов» и их поиск при необходимости: быстросохнущие краски, ветошь, растворители, перчатки, мелки, маркеры и т.д.
2. Определение места и времени проведения акции, согласование с муниципальными и (или) районными властями.
3. Распределение обязанностей по организации акции между всеми задействованными структурами и организациями, составление плана-графика подготовки к мероприятию и его освещению и продвижению в социальных сетях и на сайтах организаций-участников.
4. Заблаговременная подготовка эскизов будущих произведений современного искусства, поскольку «художественная роспись», пущенная на самотек, может привести к неблагоприятному эффекту.
5. Согласование тематики, времени и места проведения праздника с администрацией района.
6. Оповещение жителей ближайших домов о времени и месте проведения акции, анонсирование акции в социальных сетях и на сайтах.

*Благодарим Евгения Навотного за предоставленные фотоматериалы.*



*Придумав акцию, необходимо разработать и план ее продвижения*



*«Скамейки счастья» — хороший новостной сюжет, и о вашей инициативе узнает максимальное количество неравнодушных людей*

# «ОТКРЫТАЯ ПЛОЩАДКА»:

## ОПЫТ МОЛОДЕЖНОЙ ПРИЕМНОЙ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ, ВОВЛЕЧЕННЫМИ В СУБКУЛЬТУРНЫЕ ТЕЧЕНИЯ

<i>Название</i>	Фестиваль молодежного творчества «Открытая площадка»
<i>Краткое описание</i>	Двухчасовое представление молодежных групп, авторов-исполнителей, музыкантов различных стилей (рок, рэп, техно и т.д.), проводящееся регулярно в местах большого скопления людей: возле станций метро, в торговых центрах и т.д.
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей с целью перейти на стратегический
<i>Цели и задачи</i>	1. Снижение уровня насилия и агрессии в среде «трудных» подростков 2. Социализация молодежи, вовлеченной в субкультурные течения
<i>Целевые группы</i>	Подростки и молодежь, вовлеченные в субкультурные течения
<i>Место реализации</i>	Санкт-Петербург, Калининский район
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С июня 2012 года по настоящее время 2 часа, 4-5 раз в месяц
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Молодежная приемная Калининского района, центр приема молодежных инициатив (цель: принимать инициативы от молодых и помогать эти инициативы реализовывать); Комитет по молодежной политике Санкт-Петербурга; Отдел молодежной политики, физкультуры и спорта Калининского района Санкт-Петербурга
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при поддержке районных администраций и муниципальных властей
<i>Бюджет проекта</i>	От 25 000 рублей
<i>Контакты</i>	Самира Гумметова, руководитель Молодежной приемной Калининского района, <a href="http://vk.com/id2015576">http://vk.com/id2015576</a>

Идея объединить на одной площадке ребят, вовлеченных в субкультурные течения, а также молодых исполнителей из «обычных» социальных групп родилась благодаря творческому союзу специалистов из Калининского района Самиры Гумметовой и Андрея Яроша.

Молодежь во все времена представляла собой неоднородную социальную прослойку, а период перехода к постиндустриальному обществу, сопряженный с существенными изменениями в иерархии традиционных норм и ценностей, разделил и молодежь. Сегодня можно сказать, что городская молодежь разделена на мэйнстримную (отражающую ценности доминирующей культуры) и субкультурную (последователей различных субкультурных объединений). Подростки, принадлежащие к субкультуре, чаще всего отличаются своеобразными идеологическими постулатами, манерами поведения, формами проведения досуга, стилевыми решениями в одежде и прическе. Нередко уход в субкультурные течения — это протест против жестко стратифицированной социальной системы, бедности, безработицы, невозможности получить образование.

Чаще всего субкультуры носят замкнутый характер и стремятся к изоляции от массовой культуры.

Входя в конфликт с основной культурой, субкультуры могут носить агрессивный и иногда даже экстремистский характер. Поэтому так важно искать и находить пути интеграции большого числа молодых людей, подверженных субкультурным течениям, в городское сообщество.

В череде возникающих в молодежной среде проблем выделяется проблема занятости в свободное время подростков, склонных к асоциальному и девиантному поведению. Такие дети чаще всего растут в неполных семьях с невысоким уровнем дохода. Им уделяется мало внимания дома, а школа уже опустила руки. Это группа риска, которая склонна к агрессии, насилию, употреблению алкоголя и психоактивных веществ. Риски многократно усиливаются, если молодой человек талантлив, если он пишет музыку или стихи, танцует, играет на музыкальных инструментах. Такие подростки не выносят никакого диктата, работать с ними обычными воспитательными методами практически не удастся. Поэтому если есть возможность общения таких подростков со сверстниками на открытых площадках, то эту возможность надо использовать и реализовать.

«**Самира Гумметова:** «Административные структуры долго не принимали нашей идеи, считали этот проект странным, поскольку у нас не было сцены 7 на 8 метров, оборудования... И вообще: как это — рэперы у метро, в торговых центрах? Была директор одного дома молодежи, которая говорила, что пусть свои концерты в доме молодежи и проводят. И мне было трудно объяснить ей, что молодежь сейчас в других местах, что нужны другие форматы, нужно выходить на улицу и туда, где много людей. Что никто не придет на концерт в дом молодежи, потому что там — что День молодежи, что День пожилого человека — четыре бабушки в зале. А нашим исполнителям нужна аудитория, чтобы почувствовать свою значимость».



Участниками «Открытой площадки» становятся исполнители самых разных жанров

Хорошую идею поддержали сначала в Отделе молодежной политики, физкультуры и спорта администрации Калининского района, а затем — и в городском Комитете по молодежной политике.

В июне 2012 года в Калининском районе была проведена первая «Открытая площадка», а после того, как идею апробировали в Калининском районе, проект вышел на общегородской уровень. Теперь «Открытые площадки» проводятся еще и в Красногвардейском и Петроградском районах города.

«Открытая площадка» — место творчества и общения для самых разных подростков: она объединяет рэперов и исполнителей народных танцев, дворовых музыкантов и студентов джазовых отделений. Здесь есть элемент циркового представления, что всегда привлекает и зрителей, и самих участников. Творче-

ская атмосфера помогает преодолеть коммуникационные барьеры.

Организаторы ничего не навязывают ребятам, но всегда подчеркивают, что те, кто попал на «Открытую площадку», могут многое. Они отличаются от других, они неповторимы, они — лучшие. И это главный инструмент социализации. Их заметили, выделили, и они начинают меняться под те обстоятельства, которые для них создаются. Они приходят на «Открытую площадку», где действуют определенные нормы и правила. Здесь нужно заботиться о своем внешнем виде, здесь нельзя употреблять ненормативную лексику, сюда нельзя прийти пьяным. И это работает: подростки начинают вести себя совершенно по-другому, становятся более открытыми.

Сначала проводится отбор участников. Те, кто его проходит, попадают на «Открытую площадку». Но и среди тех, кто не попадает на «Открытую площадку», есть очень интересные исполнители. С такими ребятами начинается дополнительная работа. Их активно привлекают к другим проектам: они выступают в детских домах, приходят на добровольческие мероприятия, многие попадают в международный добровольческий лагерь. Их специально приглашают, чтобы они выступили перед лагерем, а лагерь выступил перед ними — это дополнительный контакт, дополнительные возможности для трансформации личности. Таким образом, подросток, который единожды вышел на контакт с организаторами «Открытой площадки», не оказывается на обочине: всегда найдется возможность его задействовать в других городских мероприятиях.

«**Самира Гумметова:** «У нас был мальчик, Дима Г. Его творческий псевдоним – Монти. Он подошел ко мне после нашей третьей «Площадки» и попросил: не объявляй меня больше рэпером. Скажи, что я просто артист. И это показательно: ему больше не нужна была маска, псевдонимы и прочая атрибутика. Он стал артистом Димой Г. А теперь он ушел в журналистику и пишет статьи для двух молодежных газет и хорошие стихи. А ведь он пришел к нам после «трудного детства»: бросил учебу, ушел из дома, постоянно общался с «друзьями» в каких-то подвальных помещениях, у кого-то на квартирах. Как он сам говорит, это не был тот образ жизни, когда человек задумывается о будущем, о семье, детях, об ответственности. А теперь это серьезный молодой человек, у него уже записи в Москве».

Каждая «Открытая площадка» имеет свой сценарий. Есть типовый, где предусмотрено, что есть открытие и закрытие, 10-15 выступающих, приглашенные гости. Но каждая площадка имеет еще и тему. Самое простое – открыть календарь и посмотреть, какое событие падает на дату мероприятия. Отсюда и появляются идеи. Причем идеи самые разные – от вреда алкоголя (мероприятие ко дню рождения одного из князей Голицыных) до привития необходимости соблюдать безопасность на дорогах. Часто «Открытая площадка» привязывается к различным акциям, в том числе и по теме здорового образа жизни.

Однако малых сцен ребятам недостаточно. Раз в полгода-год нужны гала-концерты как минимум районного масштаба. Это должно быть престижное мероприятие, что очень важно. Подростки отзываются на престиж своей деятельности много лучше, чем на пропаганду или лекции и беседы. И это затраты: нужно большое помещение, хорошая аппаратура, свет. Но это оправдывается полностью: подростки очень быстро вырастают, и направить их энергию в созидательное русло нужно не теряя времени.

«**Самира Гумметова:** «Мы дружим с ними: они приходят к нам, они работают с нами, растут, потом уходят совершенно другими. Но мы продолжаем с ними дружить, звать их на свои мероприятия, и для них эта поддержка иногда значит больше, чем любая другая профилактическая работа».

Практика направлена на социализацию молодежи, попавшей в неблагоприятные субкультурные течения. Вывести молодежь из «культурного подполья», дать возможность начинающим музыкантам и молодым людям, чувствующим потребность в аудитории, продемонстрировать свои достижения. В перспективе такие действия позволяют снизить уровень насилия и агрессии в среде «трудных» подростков и даже предупредить их раннюю гибель.

Чего добились организаторы «Открытых площадок» за два года существования проекта?

«**Самира Гумметова:** «Первые результаты такие: многие из ребят идут учиться, один мальчик под впечатлением от проекта поступил на журфак. Мы видим, что этот проект становится основой кузницы талантов, причем уже на профессиональной основе. «Открытая площадка» должна стать неким трансформатором для молодежи, способным направить андеграундовые течения в новое адекватное русло. Это позволит наладить новый диалог даже не между поколениями, а внутри одной группы молодых талантливых людей, вне зависимости от их материального и семейного благополучия, их окружения и бэкграунда».



Афиша гала-концерта

Для реализации такой практики необходимо:

1. Получить разрешение от администрации.
2. Определить место проведения. Это должно быть людное место: площадь у станции метро, холл торгового центра, хорошее место – площадь у Балтийского дома. Важно помнить, что бесполезно показывать этих ребят в традиционных залах подростково-молодежных центров и домов культуры – туда никто не придет.
3. Достать музыкальную аппаратуру (сначала у организаторов была аппаратура, которую выделила районная администрация).
4. Найти танцевальный линолеум.
5. Найти палатка для защиты аппаратуры.
6. Разработать и изготовить пресс-волл: баннер, на фоне которого выступают артисты.
7. Собрать команду: первоначально это было 4 человека:
  - а. администратор, решавший с администрацией все вопросы выделения площадок и прочего (зарплата по основному месту работы);

- b. режиссер, писавший сценарии, проводивший отборы, ищущий талантливых исполнителей буквально по дворам (зарплата по основному месту работы);
- c. ведущий (доброволец);
- d. администратор площадки, решающий все технические вопросы со звуком, аппаратурой, инвентарем, выкладывающий готовые материалы в Сеть, делающий ролики после каждой площадки (доброволец).

Минимальные затраты: аренда комплекса стандартной звуковой установки (около 25 000 рублей).



Финансирования у Молодежной приемной нет. Администрация района не финансирует «Открытые площадки». Деньги на организацию «Открытых площадок» выделил Комитет по молодежной политике.

Для распространения информации используются социальные сети «ВКонтакте», «Твиттер», «Инстаграмм», плюс имеется онлайн трансляция, когда вести с площадки распространяются напрямую через Интернет (собственный канал на YouTube).

Задача реализатора: лояльно и адекватно относиться к молодежным культурным направлениям. Понимать, что явления андеграунда будут постоянно, что бороться с этим бессмысленно и неконструктивно. Быть открытым, быть готовым к восприятию любых молодежных течений.

« **Самира Гумметова:** «Один специалист из администрации был категорически против этого проекта на том основании, что молодежь на «Открытой площадке» читает рэп. Он считал, что это уличная культура, и поддерживать ее совершенно недопустимо. Но ведь мы поддерживаем не рэп, а подростков, которые его читают».





# «ШКОЛА ОПЕКУНОВ И ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ»:

## ОПЫТ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

<i>Название</i>	Программа «Школа опекунов и приемных родителей» (далее – ШОПР)
<i>Краткое описание</i>	Информационная акция по профилактике пропажи детей, насилия над детьми и преступлений в отношении детей
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей, в том числе по предотвращению семейного насилия
<i>Цели и задачи</i>	<p>Цель:</p> <p>Помощь замещающим семьям в создании благоприятных условий для жизни и развития детей, оставшихся без попечения родителей, путем информирования опекунов и приемных родителей по широкому кругу психолого-педагогических вопросов и обучения практическим навыкам эффективного общения и воспитания</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• информирование замещающих родителей по широкому кругу психолого-педагогических вопросов;</li> <li>• повышение уровня педагогических знаний и умений у замещающих родителей;</li> <li>• овладение замещающими родителями навыками и приемами эффективного воспитания;</li> <li>• гармонизация семейного психологического климата в замещающих семьях;</li> <li>• повышение уровня самопонимания и самопринятия, разрешение внутрисемейных конфликтов у замещающих родителей</li> </ul>
<i>Целевые группы</i>	Опекуны и приемные родители, состоящие на обслуживании отделения психолого-педагогической помощи, включающего службу сопровождения приемных и опекаемых семей с детьми
<i>Место реализации</i>	Калининский район Санкт-Петербурга
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С 2009 года по настоящее время
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Николаева Милена Ивановна, психолог отделения психолого-педагогической помощи СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга»; Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», отделение психолого-педагогической помощи, включающее службу сопровождения приемных и опекаемых семей с детьми
<i>Возможность тиражирования</i>	Программа будет востребована Центрами социальной помощи семье и детям с целью оказания психологической поддержки замещающим родителям
<i>Бюджет проекта</i>	В рамках текущего финансирования
<i>Контакты</i>	Николаева Милена Ивановна, +7-812-532-28-60, orgmetot@mail.ru

Ключевое направление по предотвращению семейного насилия – это работа по повышению родительских компетенций и коммуникативных навыков всех членов семьи. В Санкт-Петербурге накоплен большой опыт такой работы, ее примером в Калининском районе является работа, которая ведется с приемными семьями и опекунами.

При психологическом диагностировании замещающих семей, как правило, выявляются нарушения семейных взаимоотношений. Это сопровождается определенным негативным семейным сценарием и невысоким уровнем дифференциации личности взрослых членов семьи, а также, в большинстве случаев, заниженной самооценкой у детей и высоким уровнем тревожности у всех членов семьи.

В более чем половине случаев индивидуальное консультирование, начавшись по запросу опекуна/приемного родителя для решения проблем ребенка, постепенно переходит в область решения достаточно глубоких личностных или семейных проблем. К факторам, которые обуславливают появление в замещающих семьях общих для них трудностей по воспитанию детей, можно отнести:

- большую разницу в возрасте между детьми и замещающими родителями;
- возрастные особенности замещающих родителей (проблемы со здоровьем, ригидность психики);
- негативный семейный опыт воспитания (алко- и наркозависимость биологических родителей опекаемых детей и др.);
- психо-физиологические особенности детей, подвергшихся материнской депривации и/или жестокому обращению и/или психотравмирующей ситуации (педагогическая запущенность, задержка

## ФОРМЫ РАБОТЫ

Тематические семинары с элементами тренинга в группе (8-10 человек) и групповой дискуссии. Занятия проводятся профессиональным психологом, имеющим навыки ведения групповой психологической работы, 1 раз в 2 недели, продолжительностью 2,5-3 часа.

Программа включает 24 занятия (12 занятий в группе начинающих, 12 занятий в группе продолжающих).

### Темы занятий:

- Цели и задачи Программы. Правила и порядок проведения занятий. Знакомство участников. Введение в Программу.
- Безусловная любовь, 5 языков любви.
- Знаем ли мы наших детей? Проблемы или особенности, недостатки или продолжение достоинств.
- Психологические и физические особенности детей, оставшихся без попечения родителей (последствия и способы преодоления материнской депривации и психотравмирующих ситуаций).
- Возрастные периоды развития детей.
- Понятие жестокого обращения с детьми, правовой аспект. Психо-физиологические последствия жестокого обращения с детьми для их развития и последующей жизни.
- Умеем ли мы слушать? Приемы активного слушания, понятия вербальных и невербальных форм общения.

## НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

Изолированное помещение (площадь 20-40 кв. метров); стулья (10-15 штук) и стол (240 на 120 см) – либо используются стулья с откидывающимися столиками; флип-чарт и маркеры; бумага и ручки.

## ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

С 2009 года занятия по программе ШОПР прошли около 60 человек.

Главным показателем достаточно высокой эффективности данной формы работы (кроме теплых отзы-

психического развития, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, психические акцентуации и психопатии, невротические нарушения, психосоматические заболевания и др.);

- недостаточный уровень педагогических знаний, несформированность навыков эффективного воспитания у замещающих родителей.

Идея о введении групповых форм психологической работы с замещающими родителями появилась потому, что, как оказалось, большинство замещающих семей имеют сходные трудности. Проведение групповой развивающей и коррекционной работы с опекунами и приемными родителями наряду с прямым увеличением числа семей, которые смогут получить своевременную психологическую помощь, должно было повысить ее эффективность за счет специфических процессов групповой динамики и так называемого эффекта «от равного к равному».

- «Я-сообщение» как эффективный способ общения и воспитания.
- Основные поведенческие проблемы у детей и способы их решения.
- Помощь ребенку: главное – не навредить. Способы эффективного обучения и взаимодействия.
- Дисциплина. Как ее достичь? Правила и ограничения.
- Конфликты и их разрешение. Работа над ошибками.
- Мужчины и женщины. Два разных мира. Поиск путей к взаимопониманию.
- 8 стадий жизненного цикла Э. Эриксона.
- Продолжительность рассмотрения конкретной темы зависит от ее усвоения группой и может варьироваться от 1 до 3 занятий.

### Структура занятия:

- шерринг (самопрезентация участников, представление своего настроения на начало занятия в заданной тренером форме и пожеланий-ожиданий от занятия);
- основная часть (проверка домашнего задания, изложение темы, выполнение заданий, тестов, упражнений);
- ответы на вопросы;
- домашнее задание;
- заключительный шерринг;
- чаепитие (является дополнительным фактором сплачивания группы).

вов участников) является заметное улучшение детско-родительских отношений, а также значительное повышение показателей посещаемости и школьной успеваемости у детей, чьи опекуны прошли курс за-

нятий. Кроме того, имеются многочисленные отклики подростков (чьи опекуны и попечители занимаются в ШОПР) и наблюдения сотрудников отделения, подтверждающие изменение у участников занятий стиля педагогических воздействий с неконструктивных (гиперопека, диктат, попустительство) на конструктивные (сотрудничество).

За прошедшее время выяснилось, что кроме освоения необходимых педагогических знаний, умений и навыков занятия за счет эффекта группового взаимодействия позволяют участникам решить многие личностные психологические проблемы (что подтверждалось в том числе и при индивидуальном

консультировании). Кроме того, занимаясь вместе продолжительное время, опекуны и приемные родители становятся группой поддержки, настоящим клубом единомышленников. Опекаемые дети членов клуба «Доверие» (под эгидой которого функционирует ШОПР) вместе посещают тренинги подростков, занимаются спортом, ходят друг к другу в гости. Семьи, прошедшие обучение, получив не только знания, но и необходимую им психологическую поддержку, в дальнейшем самостоятельно справляются с решением возникающих проблем, что, наверное, и является главной целью проводимой социально-психологической работы.

## ВОЗМОЖНОСТЬ ТИРАЖИРОВАНИЯ

Данная программа может быть полезной для применения в Центрах социальной помощи семье и детям с целью оказания психологической поддержки замещающим родителям.

Необходимыми условиями для успешного применения программы являются установление доверительных отношений будущего тренера с замещающими родителями, состоящими на обслуживании в учреждении, а также личные качества тренера (заинтересованность, профессионализм, доброжелательность).

# «ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ»:

## ОПЫТ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОЗАВИСИМОСТИ

<i>Название</i>	Комплексная программа реабилитационной работы с лицами, допускающими немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей
<i>Цели и задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выработка эффективных моделей поведения у химически зависимых людей, для продолжения лечения (детоксикация, стационарная реабилитация, постреабилитационное сопровождение, ресоциализация).</li><li>• работа с родственниками химически зависимых (темы - созависимость, терапия и профилактика созависимого поведения, выстраивание конструктивных моделей поведения и т.д.)</li><li>• постреабилитационное обслуживание, путем проведения индивидуальной, групповой психотерапевтической работы с наркозависимыми, а также социальной реабилитации граждан, имеющих наркотическую зависимость и их родственникам.</li></ul>
<i>Целевые группы</i>	Граждане в возрасте от 18 лет, допускающие немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, состоящие на обслуживании специализированного отделения социального сопровождения граждан, зависимых от химических веществ
<i>Место реализации</i>	Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», специализированное отделение социального сопровождения граждан, зависимых от химических веществ
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С 2013 – по настоящее время
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Майоров Аюр Анатольевич, психолог специализированного отделения социального сопровождения граждан, зависимых от химических веществ Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга»
<i>Возможность тиражирования</i>	Центры социальной помощи семье и детям, психологические службы, ориентированные на реабилитацию наркозависимых и их близких, попавших в созависимость.
<i>Контакты</i>	Майоров Аюр Анатольевич, СПбГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», +7-812-532-28-60, orgmetot@mail.ru

Социальная реабилитация и ресоциализация – это система социальных, психологических, педагогических и трудовых мер, направленных на восстановление физического, психического и духовного здоровья лица, допускающего немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, его личностного и социального статуса, а также способностей к полноценной интеграции в общество, внесению позитивного вклада в его социальное, экономическое и культурное развитие.

Социальная реабилитация и ресоциализация клиентов осуществляется поэтапно:

- вовлечение лиц, допускающих немедицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, в процесс социальной реабилитации;
- разработка индивидуальной программы социальной реабилитации и ресоциализации;
- реализация мероприятий по индивидуальной программе социальной реабилитации;

- ресоциализация;
- постреабилитационный социальный патронаж.

Главным достоинством данной программы является системный подход, заключающийся в работе, как с зависимым лицом, так и с его окружением.

Комплексная программа социальной реабилитации включает в себя индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия. По возможности предпринимаются усилия по привлечению к процессу реабилитации близких клиента, которые относятся к категории созависимых.

Созависимыми лицами являются члены семей и иные граждане из окружения клиентов, чье психологическое и социальное положение из-за наркотизации близкого им человека можно считать трудной жизненной ситуацией. Созависимые привлекаются к групповой и индивидуальной работе, целью которой является психологическая поддержка, а также психокоррекция их поведения при взаимодействии с зависимыми.

## ФОРМА РАБОТЫ:

- Индивидуальное психокоррекционное консультирование лиц, зависимых от химических веществ.
- Тематические семинары с элементами тренинга в группе (3-5 чел.) и групповой дискуссии.

Занятия проводятся профессиональным психологом, имеющим навыки ведения групповой психологической работы, еженедельно, продолжительностью 1-1,5 часа.

Программа тематических семинаров состоит из двух этапов: дореабилитационного и постреабилитационного и включает в себя 29 занятий (14 занятий на дореабилитационном этапе, 15 – на постреабилитационном).

### Темы групповых занятий для зависимых лиц:

- Психологический аспект зависимости;
- Защитные механизмы зависимой части психики;
- «Путь обычного наркомана» и как с него свернуть;
- Что происходит в организме человека, употребляющего наркотики;
- Негативные последствия наркоупотребления;
- Почему мне необходимо пройти курс лечения;
- История моей химической зависимости;
- Этапы выздоровления и их цели;
- Границы личной безопасности в трезвости;

## ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Получение клиентами умений и навыков, способствующих выходу в длительную ремиссию от ПАВ;
- повышение стрессоустойчивости клиентов;
- повышение у клиентов уверенности в себе в ситуациях прохождения собеседований при трудоустройстве;
- приобретение клиентами навыков инструментальных и самодостаточных отношений с окружающими;
- повышение у клиентов навыков самосознания, принятия себя и своих чувств;
- профилактика срывов у клиентов.

Эффективность реабилитации клиентов отслеживается по следующим критериям:

- воздержание от приема любых веществ, изменяющих сознание;
- отсутствие совершения противоправных деяний;
- наличие постоянного места работы или учебы;
- поддержание позитивных отношений в семье.

## ВОЗМОЖНОСТЬ ТИРАЖИРОВАНИЯ

Данная программа могла бы быть полезной для применения в Центрах социальной помощи семье и детям с целью проведения реабилитационной работы с лицами, в возрасте от 18 лет, допускающими не-

- Профилактика срыва;
- Гнев и что с ним делать;
- Жизнь в выздоровлении;
- Для чего необходимы моральные ценности;
- Методы лечения приобретенных заболеваний и профилактика заражений;
- Ведение телефонных переговоров при трудоустройстве;
- Прохождение собеседований при трудоустройстве.

### Темы групповых занятий для созависимых лиц:

- Как помочь близкому прекратить употреблять ПАВ;
- Модели поведения близких людей химически зависимого человека. Почему они не помогают (для созависимых);
- Границы личной безопасности в семье зависимого человека.

### Структура занятия:

- Вводная часть (шерринг);
- Раскрытие темы (беседа или дискуссия);
- Игры и упражнения;
- Итоговое обсуждение темы занятия;
- Чаепитие и ответы на возникшие вопросы.

При выполнении всех данных показателей реабилитация считается успешной.

В начале и конце постреабилитационного этапа проводится диагностика уровня социальной адаптации клиентов. Для этой цели предлагается использовать комплексную методику оценки социальной компетенции.

Комплексная методика оценки социального поведения (компетенции) состоит из двух основных методик: «Изучение уровня развития социальных навыков», и «Изучение социальных сетей». Данная методика была разработана в Центре социологии образования РАО Д.Н. Хохловым, С.А. Баклушинским и О.Ю. Казьминой, и прошла апробацию во Всероссийском научном центре психического здоровья Академии медицинских наук в 1986-90 годах.

Результаты диагностики вносятся в карту уровня развития социального поведения

медицинское употребление наркотических средств и психотропных веществ, а также для оказания психологической поддержки созависимым лицам.

# «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ»:

## ОПЫТ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВАННОГО И ПРОТИВОПРАВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

<i>Название</i>	«Здоровое поколение – здоровое будущее»
<i>Краткое описание</i>	Программа групповых профилактических тренингов для подростков
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей
<i>Цели и задачи</i>	Профилактика рискованного и противоправного поведения несовершеннолетних путем формирования у них ответственности и ценностей по ведению здорового образа жизни.
<i>Целевые группы</i>	Подростки в возрасте от 13 до 17 лет, в том числе несовершеннолетние в трудной жизненной ситуации; безнадзорные; несовершеннолетние, находящиеся в конфликте с законом (состоящие на учете в отделах полиции и уголовно-исполнительных инспекциях); а также имеющие опыт употребления ПАВ
<i>Место реализации</i>	Калининский район Санкт-Петербурга
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С 2013 – по настоящее время
<i>Автор практики ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Харитоновна Наталья Евгеньевна, заведующая специализированного отделения социального сопровождения семей с несовершеннолетними, склонными к совершению правонарушений Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», Егорова Олеся Владимировна, заведующий отделения профилактики безнадзорности несовершеннолетних № 1 Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга»
<i>Возможность тиражирования</i>	Данная программа могла бы быть полезной для применения в Центрах социальной помощи семье и детям и образовательных учреждениях с целью профилактики рискованного и противоправного поведения подростков путем формирования у них ответственности и ценностей по ведению здорового образа жизни. Необходимыми условиями для успешного применения программы являются: установление доверительных отношений будущего тренера с участниками программы; личные качества тренера (заинтересованность, профессионализм, доброжелательность)
<i>Контакты</i>	Харитоновна Наталья Евгеньевна, Егорова Олеся Владимировна, СПбГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга»; +7-812-532-28-60, orgmetot@mail.ru

Проблема употребления несовершеннолетними психоактивных веществ является одной из наиболее острых как в России, так и в Санкт-Петербурге. Именно среди подростков и молодежи особенно широко распространены рискованные формы поведения, в том числе и такие как случайные незащищенные половые контакты, а также употребление алкоголя, различных психоактивных и наркотических веществ. По статистике, в последние десятилетия наблюдается рост наркопотребления среди учащейся молодежи, а также снижение возраста первого употребления табачных изделий, алкоголя и наркотических веществ. В настоящее время многие из подростков сталкиваются с алкоголем и наркотиками в возрасте 12-13 лет, а в сексуальные отношения вступают в 14-15 лет. Традиционные подходы санитарного просвещения в

данной возрастной группе часто не работают, или оказываются малоэффективными. В связи с этим большую важность приобретают инновационные методы профилактики рискованного поведения несовершеннолетних, которые учитывают возрастные психологические особенности подростков, а также современную социальную ситуацию. Таким требованиям, с точки зрения авторов, соответствует настоящая программа, предоставляющая участникам не только актуальную информацию, но и дающая им возможность получить необходимые поведенческие навыки и умения выбора социально одобряемого поведения и преодоления давления неблагоприятного окружения.

Настоящая программа имеет социально-педагогическую направленность, является общеразвивающей. Необходимыми условиями ее успешного

применения являются установление доверительных отношений будущего тренера с участниками программы и личные качества тренера: заинтересованность, профессионализм, доброжелательность.

В программе реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в профи-

лактические занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого.

**Целью** программы является профилактика рискованного и противоправного поведения несовершеннолетних путем формирования у них ответственности и ценностей по ведению здорового образа жизни.

## ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Повысить уровень знаний участников об опасности и пагубных последствиях противоправного поведения в целом и в части употребления алкоголя, психоактивных и наркотических веществ;
- Повысить уровень знаний участников о способах профилактики заражения ВИЧ и другими ИППП;
- Выработать у участников эффективные навыки оценки и контроля собственного эмоционального состояния для принятия взвешенных решений;
- Обучить участников навыкам оценки последствий предполагаемых действий с целью совершения правильного выбора и отказа от рискованного и социально опасного поведения;

- Помочь участникам оценить личные риски и при необходимости скорректировать свои представления, знания и установки в вопросах противоправного поведения в целом и в части отношения к употреблению алкоголя, психоактивных и наркотических веществ;
- Сформировать у участников социально-коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно противостоять нежелательному влиянию среды;
- Повысить уверенность и мотивацию участников к положительным поведенческим изменениям в области сохранения и укрепления собственного здоровья путем ведения здорового образа жизни.

## НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ:

Помещение для групповой работы, расходные материалы, флип-чарт, маркеры, оборудование для показа видео, презентаций, материалы для занятий.

## ФОРМА РАБОТЫ:

Программа состоит из 10 тематических семинаров с элементами тренинга в группе и групповой дискуссии. Группа состоит из участников в количестве до 15 человек (как юношей, так и девушек). Занятия проводятся двумя профессиональными тренерами психологами, имеющими навыки ведения групповой психологической работы, 1-2 раза в неделю по 1-1,5 часа.

### Темы групповых занятий для зависимых лиц:

1. Знакомство. Введение в программу;
2. Основы гигиены. ИППП;
3. ВИЧ/СПИД;
4. Алкоголь и алкоголизм;
5. Наркозависимость;
6. Эмоции и чувства;
7. «За» и «Против»;
8. Риск. Мотивы и последствия;
9. Конфликты;
10. Итоговое занятие. Завершение программы

### Структура занятия:

- Вводная часть (шерринг);
- Раскрытие темы (беседа или дискуссия);
- Игры и упражнения;

- Итоговое обсуждение темы занятия;
  - Ответы, на возникшие вопросы.
- После участия в программе ожидается, что участники будут:
1. чувствовать уверенность в своих способностях противостоять нежелательному влиянию среды и отстаиванию безопасного поведения в различных ситуациях;
  2. уметь эффективно общаться с другими людьми, особенно в ситуациях высокого риска;
  3. иметь:
    - четкое представление о своих ценностях, касающихся принятия решений в ситуациях высокого риска и давления со стороны сверстников;
    - точную информацию о ВИЧ/СПИДе и других опасных инфекциях, включая пути их передачи и методы профилактики;
    - адекватное представление о собственных рисках;
  4. понимать разрушительные последствия употребления наркотиков, алкоголя, случайных и незащищенных половых контактов и в своем поведении будут придерживаться правил ЗОЖ.

## МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ:

- Оценка эмоционально-психологического состояния участников в начале и в конце каждого занятия;

- Обратная связь от подростков;
- Сравнение результатов анкетирования участников до и после программы.

## ЭФФЕКТ ПРОГРАММЫ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ:

Ожидается, что несовершеннолетние, участвующие в программе, снизят уровень рискованного поведения, что выразится в отсутствии повторных правонарушений и фактов употребления психоак-

тивных веществ. Долгосрочным результатом программы должно стать уменьшение числа подростков, становящихся наркопотребителями из любопытства и за компанию с неблагополучными сверстниками.

## 2.3. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

### «ЖИВУ!»:

#### ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОТРОПНЫХ СРЕДСТВ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

<i>Название</i>	«ЖИВУ!»: «Жизнь, Инициатива, Выбор, Успех!»
<i>Краткое описание</i>	Комплексная программа профилактики употребления наркотических и психотропных веществ у подростков и молодежи, объединяющая меры образовательного, просветительского, развивающего характера в совокупности с привлечением молодежи к непосредственной подготовке и проведению акций
<i>Уровень применения</i>	Стратегический: практика нацелена на достижение стратегических изменений, гарантирующих долгосрочность и устойчивость полученных результатов
<i>Цели и задачи</i>	<p>Цель: Апробация и внедрение в практику комплексной системы психолого-педагогической работы, направленной на профилактику употребления наркотических и психотропных веществ у подростков и молодежи</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация мониторинга запросов, интересов и потребностей целевой молодежной аудитории</li> <li>2. Привлечение подростков и молодежи к активным и здоровым формам досуга</li> <li>3. Реализация креативных молодежных программ, интерактивных мероприятий</li> <li>4. Развитие волонтерской и добровольческой активности в сфере первичной профилактики наркотической зависимости</li> <li>5. Организация психолого-педагогической поддержки молодежи из группы риска употребления ПАВ.</li> <li>6. Организация информационного обеспечения профилактических мероприятий</li> </ol>
<i>Целевые группы</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подростки и молодежь в возрасте от 14 до 30 лет</li> <li>2. Воспитанники подростково-молодежных клубов Калининского района</li> <li>3. Учащиеся образовательных учреждений общего и среднего профессионального образования Калининского района</li> <li>4. Работающая молодежь</li> </ol>
<i>Место реализации</i>	Калининский район Санкт-Петербурга
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С февраля 2012 года по настоящее время
<i>Автор практики ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	<p>СПб ГБУ Подростково-молодежный центр «Калининский» в партнерстве с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Санкт-Петербургским государственным университетом</li> <li>• Негосударственным образовательным учреждением высшего профессионального образования Институт специальной психологии и педагогики им. Р. Валленберга</li> <li>• Федеральным государственным казенным образовательным учреждением высшего профессионального образования Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации</li> <li>• Отделом по делам несовершеннолетних РУВД Калининского района, Санкт-Петербург</li> </ul>
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при поддержке районной администрации, муниципальных властей, добровольческих, образовательных и общественных организаций
<i>Бюджет проекта</i>	Программа реализуется в рамках текущего финансирования
<i>Контакты</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Симпирович С.В., начальник методического отдела СПб ГБУ «ПМЦ «Калининский»;</li> <li>• Бычкова О.Ю., специалист по социальной работе с молодежью СПб ГБУ «ПМЦ «Калининский»;</li> <li>• Гумметова С.Н., руководитель Молодежной приемной Калининского района;</li> <li>• Новикова-Охонская М.А., руководитель Добровольческого агентства Калининского района, +7-812-298-88-76</li> </ul>



## ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ

Злоупотребление в подростковой среде наркотическими, психотропными, токсическими средствами и алкогольными напитками является одной из самых острых социальных проблем, влекущих за собой раннюю смертность от внешних причин, таких как интоксикация, несчастные случаи, насилие и суициды.

В основе психологических причин употребления ПАВ лежит потребность подростков в изменении своего эмоционального состояния, вне зависимости от того, какой характер носят эти переживания. Это может быть интерес к необычным ощущениям и переживаниям, поиск инструментов для усиления чувства радости или, наоборот, возможности забыть о личных проблемах, выйти из стресса. Большинство подростков понимает, что наркотики не решают их жизненных проблем. Однако воспринимают их как способ адаптации к проблемной ситуации и снятия психологической нагрузки.

Одной из социальных причин употребления наркотиков является стремление подростков завязать отношения со сверстниками, стать «своими» в их компании. Психологическое давление, оказываемое на них друзьями («Слабо?»), и другие подобные провокации, несущие в себе угрозу отлучения от компании, являются одним из самых эффективных средств втягивания в употребление наркотиков. Одиночество и неуверенность в своих силах также являются теми проблемами, которые подростки рассчитывают решить с помощью наркотиков. Подростки видят в наркотиках способ удовлетворения части своих потребностей, например, в острых ощущениях, в друзьях, в снятии психологического стресса и т.п.

Подросток, имеющий осознанное представление о своих возможностях, социальных ролях и способностях, выбирает более эффективные формы разрешения сложных жизненных ситуаций, находит способы решения проблем без употребления наркотиков.

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДЫДУЩИХ ПРАКТИК

Программа «ЖИВУ!» – это опыт комплексного подхода к решению проблемы профилактики употребления наркотических и психотропных веществ у подростков и молодежи. Введению такой комплексной программы способствовал мониторинг уже проведенных профилактических мероприятий, выявивших следующие проблемы, с которыми столкнулись специалисты:

- нехватка привлекательных, актуальных для подростков и молодежи форм организации досуговой деятельности;
- отсутствие у подростков и молодежи устойчивой мотивации к неприятию употребления наркотических средств;

- нехватка доступных форм психолого-педагогической поддержки подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию;
- информационное сопровождение мероприятий и акций, направленных на профилактику употребления ПАВ, не вполне эффективно реализуется через доступные и востребованные у молодежи формы: молодежные СМИ, социальные сети и пр.;
- мероприятия первичной профилактики не всегда в полной мере ориентированы на целевую аудиторию, формы их проведения не всегда отражают тенденции, актуальные в подростковой и молодежной среде.

## ЦЕЛЬ РАЗРАБОТКИ ТЕКУЩЕЙ ПРАКТИКИ, ОБОСНОВАНИЕ УРОВНЯ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ

Целью программы является апробация и внедрение в практику комплексной системы психолого-педагогической работы, направленной на профилактику наркомании и употребления психотропных веществ.

Программа действует на стратегическом уровне применения, гарантируя долгосрочность и устойчивость полученных результатов и достигая стратегических изменений.

## НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

Программа не требует специального выделения каких-либо ресурсов и может быть реализована за счет внутренних резервов (в рамках текущего финансирования).

В штате может быть только руководитель программы, поскольку большинство специалистов привлекается на период проведения тех или иных проектов. Для эффективной и полноценной реализации программы необходимо привлечение следующих специалистов: педагогов-психологов, социальных

педагогов, режиссеров массовых мероприятий, специалистов по работе с добровольцами. Количество определяется планом работ.

Для реализации программы используются уже имеющиеся технические ресурсы: помещения, аппаратура и т.п.

Печатные раздаточные материалы изготавливаются за счет бюджетов организаций и структур, ответственных за тот или иной этап реализации программы.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Программа была принята в 2011 году и действует в настоящее время.

## ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

Программа «ЖИВУ!» развивается, реагируя на изменяющиеся условия ее реализации. В 2012 году «ЖИВУ!» – это комплексная программа профилактики употребления наркотических и психотропных веществ у подростков и молодежи. В 2013 году (помимо работы по профилактике употребления наркотических и психотропных веществ) программа направлена и на профилактику асоциальных явлений, право-

нарушений, экстремизма. Расширились направления работы, появились новые формы работы, более активно начали использоваться технологии волонтерства и добровольчества, активнее привлекаются социальные партнеры.

На момент описания практики программа включает в себя следующие мероприятия и виды деятельности:

№	Название мероприятия/акции	Дата и время проведения	Место проведения, адрес
<b>Образовательно-просветительские мероприятия</b>			
1	«Юр-ликбез»	Регулярно 2 раза в неделю (по отдельному плану)	ПМК района
2	Молодежная юридическая приемная	Регулярно 1 раз в неделю	Дом молодежи «Атлант»
3	Семинар для молодых активистов «Наркотикам нет – вот наш ответ!»	Ежегодно в апреле	Администрация Калининского района
<b>Профилактические мероприятия</b>			
4	Проект «Сказки детской души»	Регулярно 2 раза в неделю	ПМК района
5	Психологический клуб «Истина»	Регулярно 1 раз в неделю	ДМ Атлант, ПМК
<b>Культурно-досуговые мероприятия</b>			
6	«Открытая площадка»	Регулярно (по отдельному плану)	Ст. м. Академическая
<b>Акции у станций метро</b>			
7	«Страшная правда»	Ежегодно в апреле	Ст. м. Академическая
8	Акция по сдаче крови	Ежегодно в мае	Пр. Луначарского
9	«Скажем нет наркотикам»	Ежегодно в мае	Муринский парк
10	«Нет зависимостям»	Ежегодно в мае	Площадь Ленина
11	«Скамейки счастья»	Ежегодно в июне	Пр. Мечникова, д. 10
12	День молодежи	Ежегодно в июне	Сквер между ул. Демьяна Бедного и ул. Ольги Форш
13	День рождения Молодежной приемной Калининского района	Ежегодно в июле	Ст. м. Академическая
14	День памяти	Ежегодно в августе	Пионерский парк и колокол Мира
15	«Открытая площадка»	Ежегодно в августе	Ст. м. Академическая
16	День борьбы с курением	Ежегодно в ноябре	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
17	День толерантности	Ежегодно в ноябре	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
18	День инвалида	Ежегодно в декабре	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
19	Зимний день улыбок	Ежегодно в феврале	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
20	1-й день весны	Ежегодно в марте	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
21	День борьбы с курением	Ежегодно в мае	Ст. м. Академическая, ст. м. Гражданский пр.
<b>Развивающие мероприятия</b>			
22	Клуб молодых журналистов «#KopAt»	Каждую среду и пятницу	Дом молодежи «Атлант»
<b>Добровольческие акции и мероприятия</b>			
23	Автобус памяти	Май 2012 года	
24	Адреса одиночества	Регулярно (по отдельному плану)	
25	Работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья, пожилыми людьми	Регулярно (по отдельному плану)	



Конкурс антинаркотических рисунков, посвященный юбилею Федеральной службы Российской Федерации по борьбе с незаконным оборотом наркотиков (ФСКН)

## МЕТОДОЛОГИЯ

### Информационно-просветительская работа:

- профилактические беседы и встречи с инспекторами ОУУП и ПДН УМВД;
- организация бесед, диспутов, кинолекториев, интернет-уроков профилактической направленности с воспитанниками подростково-молодежных клубов;
- выпуск и распространение брошюр, листовок, информационных листов, плакатов, оформление тематических стендов для воспитанников подростково-молодежных клубов, родителей;
- информационное сопровождение акций и мероприятий профилактической направленности через СМИ, посредством сети Интернет: создание тематической страницы в социальной сети «ВКонтакте» ([http://vk.com/mp\\_kr](http://vk.com/mp_kr)), на сайте (<http://pmc-kalininsky.spb.ru/>), на информационном портале Калининского района (<http://kalinspb.ru>).

### Культурно-досуговая работа:

- акции в местах массового пребывания подростков и молодежи;
- творческие мероприятия в формате open-air;
- тематические вечеринки в клубах и пр.

### Психолого-педагогическая работа:

- проведение психолого-педагогических семинаров и тренингов по непрямо профилактике зависимостей, связанной с актуализацией основных жизненных ценностей и нахождением конструктивного выхода из конфликтных ситуаций;
- организация работы психологических клубов на базе подростково-молодежных клубов и учреждений среднего профессионального образования Калининского района;
- проведение тренинговых занятий по сказкотерапии на базе ПМК, направленных на переосмысление жизненного опыта, на поиск и поддержание личностного ресурса.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- проведение массовых уличных акций, флешмобов антинаркотической направленности;
- привлечение подростков и молодежи к добровольческой и волонтерской деятельности;
- организация деятельности социально-поддерживающих систем (психологические клубы, молодежная приемная);
- социальный маркетинг в продвижении идей здорового образа жизни.



Центр объединил 368 кружков, секций и студий различного профиля



## РЕЗУЛЬТАТЫ – ОЖИДАЕМЫЕ И ФАКТИЧЕСКИЕ:

- Выявление актуальных запросов, интересов и потребностей молодежи с целью их полноценного удовлетворения;
- вовлечение подростков и молодежи в активные, социально приемлемые формы проведения досуга;
- создание возможности для полноценной самореализации, социальной адаптации подростков и молодежи из группы риска;
- формирование у молодежи мотивации на здоровый образ жизни, установки на неприемлемость употребления ПАВ;
- создание системы информационного сопровождения, популяризации мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ;
- разработка и внедрение информационно-методических материалов по профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табакокурения;
- развитие системного комплексного подхода к профилактике наркотической зависимости.



«Капля жизни» – информационная волонтерская акция, приуроченная к Молодежному дню донора

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

- Степень выявления актуальных запросов, потребностей и проблем целевой молодежной группы (анкетирование при проведении уличных акций и других мероприятий, глубинные опросы);
- количество мероприятий по первичной профилактике, реализованных в рамках программы;
- динамика численности подростков и молодежи, вовлеченных в мероприятия программы.



Физическая активность – лучшая защита от зависимостей



Программа реализуется Санкт-Петербургским ГБУ «Подростково-молодежный центр «Калининский», созданным в 1994 году. В настоящее время Центр является единственным специализированным учреждением сферы молодежной политики в Калининском районе и объединяет 16 районных подростково-молодежных клубов и районный дом молодежи «Атлант».

В рамках проведения информационно-просветительской работы различными формами организованной деятельности было охвачено 949 воспитанников подростково-молодежных клубов. Данная работа способствовала повышению информированности подростков о негативных личностных, социальных и медицинских последствиях употребления наркотических средств, повышению уровня правовой грамотности.

В мероприятиях культурно-досугового направления работы приняло участие 2300 подростков и молодежи, что способствовало удовлетворению потребности подростков и молодежи в качественном

содержательном досуге, позволило сформировать устойчивую ориентацию на здоровый образ жизни через традиционные и новые креативные формы организации досуга.

В семинарах и тренингах психолого-педагогической направленности принял участие 721 человек. Целенаправленная работа по решению личностных проблем, актуализации социально значимых ценностей, формированию установок на здоровый образ жизни, организации индивидуального психологического сопровождения и групповой работы способствовала коррекции негативного поведения подростков из группы риска.

Реализация программы дала возможность наиболее активной части подростков и молодежи проявить свои лидерские, организаторские и творческие способности в социально значимой деятельности, в системе волонтерских и добровольческих мероприятий по профилактике наркозависимости.

Всего в мероприятиях программы комплексной профилактики наркозависимости у подростков и молодежи приняло участие 3970 человек.

В рамках программы разработаны, распространены и используются в работе специалистами и педагогами информационно-методические материалы по профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табакокурения в подростковой и молодежной среде.



*Инновационные формы профилактической работы – интерактивные спектакли по проблемным темам*

## ВОЗМОЖНОСТЬ ТИРАЖИРОВАНИЯ

Полученный опыт может быть тиражирован в других районах Санкт-Петербурга для комплексной программы первичной профилактики наркозависимости. Опыт может быть востребован подростково-молодежными клубами Санкт-Петербурга, может быть использован в работе молодежных общественных организаций и объединений. Ряд мероприятий может быть проведен в любом населенном пункте страны вне зависимости от количества населения. В настоящий момент опыт распространяется через создание и

публикацию методических рекомендаций по реализации программы в целом и отдельных ее составных частей, включая публикацию тематических брошюр для молодежных активистов и их распространение среди педагогов подростково-молодежных клубов Калининского района.

Для успешного тиражирования необходимы квалифицированные кадры, материально-техническая база, поддержка районной и городской администраций и муниципальных властей.

# III. ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Сегодня на профилактику и раннее выявление онкологических заболеваний (в частности – рака молочной железы) выделяются большие средства. Этими сложными вопросами заняты научно-исследовательские институты, государственные учреждения здравоохранения и общественные организации.

Тем не менее, по мнению члена-корреспондента РАМН, доктора медицинских наук, профессора В.Ф. Семиглазова, существует явное противоречие между современными возможностями по профилактике, ранней диагностике и эффективному лечению рака молочной железы и непропорционально высокой смертностью от этого часто встречающегося заболевания. Этот вывод нашел подтверждение и в результате анализа индекса ПЛПЖ, проведенного в рамках проекта «Здоровые люди: управление изменениями через мониторинг и действия». Совершенствование системы здравоохранения должно сегодня учитывать бесспорную экономическую целесообразность раннего выявления онкологических и других серьезных заболеваний на начальных стадиях.

При подготовке данного сборника мы ориентировались на популяционные стратегии, направленные на широкие слои населения. В третьей части представлены как возможные программы по профилактике рака груди, так и примеры практик самообследования, доступные каждой женщине, поскольку сегодня мы все должны осознавать ответственность за свое здоровье, лучше понимать собственную роль в предотвращении раковых заболеваний и разрабатывать новые модели поведения.

## 3.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

# «ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН»

<i>Название</i>	«Образовательная программа для молодых женщин»
<i>Краткое описание</i>	Информационно-просветительская кампания; составная часть благотворительной программы «Вместе против рака груди»: <a href="http://www.avon-protivraka.ru">http://www.avon-protivraka.ru</a>
<i>Уровень применения</i>	Базовый: привлечение внимания к проблеме рака молочной железы, анонс путей решения
<i>Цели и задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Повышение уровня информированности о проблеме рака молочной железы (РМЖ) среди женщин моложе 40 лет</li><li>• формирование нового образца поведения в отношении собственного здоровья среди женщин в возрасте 14-25 лет</li><li>• привлечение внимания СМИ, общественности и органов власти к проблеме рака груди</li><li>• повышение уровня осведомленности о программе «Вместе против рака груди» среди населения и специалистов</li></ul>
<i>Целевые группы</i>	Женщины в возрасте от 14 до 40 лет
<i>Место реализации</i>	Москва, Санкт-Петербург и другие города России (более 30)
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С 2006 года
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	ООО «Эйвон Бьюти Продактс Компани»
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая
<i>Контакты</i>	Андропова Нелли Михайловна, президент СПб ООИ «Надежда», +7-812-510-27-39, <a href="mailto:nadegdartor@mail.ru">nadegdartor@mail.ru</a> – координатор в Санкт-Петербурге Благотворительная программа компании Avon «Вместе против рака груди»: +7-800-200-70-07
<i>Ссылки</i>	<a href="http://www.avon-protivraka.ru">http://www.avon-protivraka.ru</a> <a href="http://www.advlab.ru/articles/article610.htm">http://www.advlab.ru/articles/article610.htm</a>

«Образовательная программа для молодых женщин» (далее – «Образовательная программа») стартовала весной 2006 года в рамках корпоративной благотворительной программы компании Avon «Вместе против рака груди». Ее основная цель – помочь женщинам России в борьбе против рака груди, финансируя следующие проекты:

- повышение уровня всеобщей информированности об этом заболевании, о факторах риска, профилактике и методах обследования;

- улучшение методов лечения, диагностики, физической и психологической реабилитации женщин;
- проведение новейших научных исследований в этой области и обучение специалистов.

## ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ

Проблема рака груди сегодня все более актуальна для России. За последние 20 лет заболеваемость раком молочной железы в России выросла на 64%. Среди причин женской смертности это заболева-

ние стоит уже на третьем месте после сердечно-сосудистых заболеваний и травматизма. Снижается и средний возраст больных. Нередко подобный диагноз ставится женщинам моложе 35 лет. При этом

россиянки хорошо осведомлены о необходимости обследования груди. По данным социологического исследования, проведенного с февраля по сентябрь 2013 года в рамках программы «Вместе против рака груди» и опубликованного РИА Новости, в Санкт-Петербурге, например, только 7 женщин из 100 ничего не знают о раке груди, его проявлениях, методах профилактики и ранней диагностики. Однако 30% жительниц Санкт-Петербурга никогда не проходили никакого обследования (см. [http://ria.ru/sn\\_health/20131126/979714219.html#ixzz2pzGkwevX](http://ria.ru/sn_health/20131126/979714219.html#ixzz2pzGkwevX)).

Чтобы поддерживать на необходимом уровне информированность российских женщин в вопросах профилактики рака груди, помочь им преодолеть страх перед посещением врача, а также повысить доступность современных методов ранней диагностики, компания Avon (начиная с октября 2002 года) реализует в России масштабную благотворительную программу «Вместе против рака груди». Эта программа работает более чем в 50 странах мира с 1993 года.

В 2006 году впервые в России в рамках программы «Вместе против рака груди» в 5 городах России стартовала «Образовательная программа» — новый просветительский проект, ориентированный на деву-

шек и женщин моложе 40 лет. В рамках этого проекта реализован ряд комплексных мероприятий для учениц старших классов и женщин в возрасте от 18 до 40 лет, а именно:

1. «Уроки здоровья» для старшеклассниц (14-17 лет), во время которых специально подготовленные врачи-маммологи и гинекологи рассказали школьницам об особенностях строения молочной железы, здоровом образе жизни как факторе снижения риска развития маммологических заболеваний. На специальных муляжах обучили навыкам самообследования груди. Всем девочкам были розданы брошюры с информацией о здоровье груди.
2. Всероссийский тур «Дни здоровья», в рамках которого действовал «Городок здоровья». Женщинам было предложено прослушать лекцию о здоровье груди, обучиться навыкам самообследования, а также бесплатно пройти обследование у врача-маммолога и получить необходимые консультации. Все женщины, участвовавшие в акции, получили специальные купоны на дополнительное бесплатное обследование (УЗИ и маммография) по месту жительства.

## ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА

1. Женщины в возрасте 14-40 лет:  
Привить полезную привычку заботиться о себе, информировать о важности профилактики и ранней диагностики, обучить навыкам самообследования.
2. Специалисты (врачи и педагоги):  
Изменить устоявшееся мнение о том, что рак груди — это болезнь женщин зрелого возраста. Развивать инициативы специалистов (врачей и педагогов) по профилактике данного заболевания среди женщин моложе 40 лет.

3. СМИ и общественность:  
Получить поддержку СМИ с целью формирования нового образца поведения среди молодых женщин в отношении здоровья груди и профилактики РМЖ.
4. Органы государственной власти:  
Привлечь внимание власти к важности проблемы РМЖ с целью дальнейшей поддержки различных инициатив в области профилактики и ранней диагностики РМЖ в своем регионе.

## СТРАТЕГИЯ ПРОЕКТА:

1. Привлечь внимание к проблеме РМЖ и побудить женщин задуматься о здоровье груди.
2. Предоставить основную информацию о сохранении здоровья груди, факторах риска и методах профилактики и диагностики РМЖ.
3. Продемонстрировать простоту и доступность одного из методов диагностики РМЖ — метода самообследования.
4. Изменить отношение общества к существующим стереотипам в отношении РМЖ, таким как «рак груди неизлечим», «рак груди — это болезнь пожилых», «со мной это не произойдет никогда».

Молодым девушкам (14-25 лет), которые стремятся соответствовать последним тенденциям моды и считают себя современными женщинами, важно передать мысль, что следить за своим здоровьем — это модно, и что именно так поступают современные девушки (слоган — «Модно быть здоровой»).

Для женщин 25-40 лет, которые, как правило, не задумываются о здоровье груди до тех пор, пока их ничего не беспокоит, важно донести информацию, что РМЖ на ранних стадиях не имеет ярко выраженных симптомов, и именно поэтому ранняя диагностика позволяет сохранить здоровье и жизнь. Кро-

ме того, согласно проведенным исследованиям, для российских женщин, имеющих детей и семью, вопрос собственного здоровья стоит на последнем месте. Именно поэтому в рекламном радиоролике кампании ребенок приглашает маму на обследование со словами: «Мама, позаботься о себе!».

Общий слоган программы — «Знать о болезни сегодня, чтобы дать себе шанс жить завтра».

При работе со СМИ особый акцент делается на социальную ответственность информационных каналов, личную позицию редакций в решении остросоциальных проблем (РМЖ). Для этого также был разработан ТВ-ролик для свободного размещения на ТВ-каналах в качестве социальной рекламы. Органы власти активно вовлекаются в организацию проекта. Тем самым они получают возможность на конкретном примере убедиться в том, что проблема РМЖ стоит в их регионе гораздо шире и острее, чем они считали ранее. В рамках проекта они получают комплексное представление о проблеме и путях ее решения (снижение смертности женщин за счет внедрения программ ранней профилактики и диагностики). Специалисты (врачи и педагоги) также активно вовлекаются в проект в качестве непосредственных исполнителей, предварительно пройдя специальный тренинг.



## МЕДИА-СТРАТЕГИЯ

В соответствии с корпоративной политикой компании Avon, все редакционные материалы в СМИ, связанные с проблемой РМЖ, а также с информацией об инициативах программы «Вместе против рака груди», могут быть опубликованы лишь на безвозмездной основе. В связи с этим медийная стратегия «Образовательной программы» выстраивалась в основном в рамках PR-кампании.

В рамках проекта было проведено несколько информационных волн.

1. Привлечение внимания к данной проблеме среди молодых женщин.
2. Побуждение женщин принять участие в акциях «Образовательной программы».
3. Поддержка акции за неделю до проведения (приглашение принять участие, информация о месте и времени проведения).
4. Участие в акции представителей СМИ и органов власти (прохождение обследования).
5. Подведение итогов акции (сколько обследовано и обучено).

Медиа-каналы: женские журналы, региональные издания (радио, ТВ, пресса), каталог Avon, Интернет и горячая линия.

### Соотношение каналов:

- газеты – 46%;
- журналы – 30%;
- Интернет – 37%;
- радио – 37%;
- ТВ – 14% (от общего объема выходов), при этом региональные СМИ – 80% федеральные – 20%.

### Использованные медиа-каналы:

- Интернет;
- пресса;
- стимулирование сбыта (sales promotion);
- связи с общественностью;
- ТВ;
- радио;
- каталоги Avon.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повышение уровня информированности (по данным программы и агентства «PR Premier – горячие линии»). В рамках образовательной программы во время проведения «Уроков здоровья» было обучено 23 000 старшеклассниц, а во время проведения «Дней здоровья» было обучено и обследовано 2000 женщин. Кроме того, за время проведения проекта было роздано более 800 000 брошюр с информацией о заболеваниях груди, методах диагностики и самообследования. Информация о проекте и проблеме рака груди была опубликована в каталогах Avon тиражом более 8 000 000 экземпляров. В результате эффективной PR-кампании в СМИ резко выросло количество обращений на горячую линию. Всего за период работы проекта врачами горячей линии было проведено более 12 500 телефонных консультаций и 1190 онлайн-консультаций через сайт [www.avon-protivraka.ru](http://www.avon-protivraka.ru). При этом количество уникальных посетителей сайта за данный период достигло более 25 000.

### Использование методов PR, стимулирование сбыта (sales promotion), директ-маркетинга и т. д.

1. Инициирование в СМИ бесплатных публикаций и сюжетов о здоровье груди (в том числе комментариев известных медицинских экспертов) с призывом к женщинам обратить внимание на свое здоровье и регулярно проходить профилактические обследования груди.
2. Работа горячей линии Avon «Вместе ради жизни», действующей в рамках благотворительной программы «Вместе против рака груди». Специалисты горячей линии – врачи-маммологи, онкологи и психологи ведущих московских клиник – проводили консультации женщин по вопросам красоты и здоровья груди, информировали о графике проведения акций в городах. Выбор школ для «уроков здоровья» также проводился на основании телефонного и интернет-голосования родителей на горячей линии.
3. Интернет-сайт [www.avon-protivraka.ru](http://www.avon-protivraka.ru) стал дополнением к горячей линии, предоставив возможность всем желающим получить полную информацию о здоровье груди, графике акций в рамках «Образовательной программы», а также онлайн-консультации докторов горячей линии.
4. Работа с представителями городских администраций и региональных комитетов здравоохранения с целью получения поддержки проекта и привлечения внимания к этой проблеме на местах.
5. Анонсирование проекта в каталогах компании Avon с целью привлечения внимания к проекту и проблеме рака груди.
6. Проведение всероссийской просветительско-информационной акции, во время которой сотрудники Avon вышли на улицы 300 российских городов и раздали женщинам брошюры с информацией о методах ранней диагностики, а также предложили всем желающим выразить свою солидарность в борьбе с раком груди, привязав к одежде розовую ленточку (всемирный символ борьбы с раком груди).
7. Оплаченная рекламная кампания на радио (регионы) и в Интернете (баннерная реклама на популярных женских и медицинских порталах).

- Кроме того, в результате реализации «Образовательной программы» выросло количество посещений женщинами профильных специалистов (гинекологов, маммологов) на 5%. Привлечение внимания СМИ, общественности и органов власти к проблеме рака груди (по данным программы и агентства AG Loyalty) инициировано более 700 бесплатных публикаций об «Образовательной программе» и важности профилактики и ранней диагностики РМЖ. Представители местных органов власти (городские/областные администрации и департаменты здравоохранения) лично приняли участие в «Днях здоровья». Достигнут необходимый уровень доверия для дальнейшей работы по реализации программы «Вместе против рака груди» в регионах.
- Повышение уровня осведомленности о программе «Вместе против рака груди» (по данным Global Marketing Research).

## 3.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

# САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ПО СХЕМЕ ВОЗ

<i>Название</i>	Самообследование молочных желез
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей по профилактике рака молочной железы
<i>Цели и задачи</i>	Подтверждение отсутствия новообразований в области молочных желез
<i>Целевые группы</i>	Женщины старше 30 лет
<i>Время и продолжительность</i>	Регулярно, не реже 1 раза в месяц; 10-15 минут
<i>Время реализации и продолжительность</i>	С февраля 2012 года по настоящее время
<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Всемирная организация здравоохранения
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая

ПАСПОРТ ПРАКТИКИ

Важным подходом к снижению частоты далеко зашедших форм рака молочной железы и смертности от этого заболевания является самообследование. Эффективность программ самообследования с целью более своевременной диагностики РМЖ изучается во многих странах под эгидой Всемирной организации здравоохранения.

Самообследование рекомендуется проводить один раз в месяц в первую неделю после менструации, так как в этот период молочные железы в норме не увеличены и не напряжены. Женщины в постме-

нопаузе выбирают по своему усмотрению любой, но всегда определенный день месяца (например, дату своего рождения). Рекомендуется проводить самообследование в ванной комнате перед зеркалом. Во время инструктажа врач просит женщину сесть перед зеркалом и разъясняет особенности техники осмотра и пальпации. При любых подозрениях женщина на следующий день должна обратиться к специалисту по заболеваниям молочной железы.

Рекомендуемая ВОЗ техника самообследования представлена на рисунке.

### ОСМОТР

Встаньте перед зеркалом с опущенными, затем с поднятыми вверх руками. При этом обращайте внимание на следующие признаки:

- имеется ли втяжение или выбухание участка кожи;
- имеется ли втяжение соска или укорочение радиуса ареолы;

- имеются ли изменения обычной формы и размера одной из молочных желез;
- имеются ли желтоватые или кровянистые выделения из соска или патологические изменения на соске (корочки, мокнутия).

### ПАЛЬПАЦИЯ (ОЩУПЫВАНИЕ)

Осуществляется в положении лежа на спине. Под лопатку обследуемой стороны подкладывается небольшой валик или подушечка, чтобы грудная клетка была слегка приподнята. Ощупывайте каждую молочную железу противоположной рукой. Исследование должно проводиться нежно, с использованием всей длины пальцев и ладони. Избегайте грубого ощупывания и захвата большого участка ткани мо-

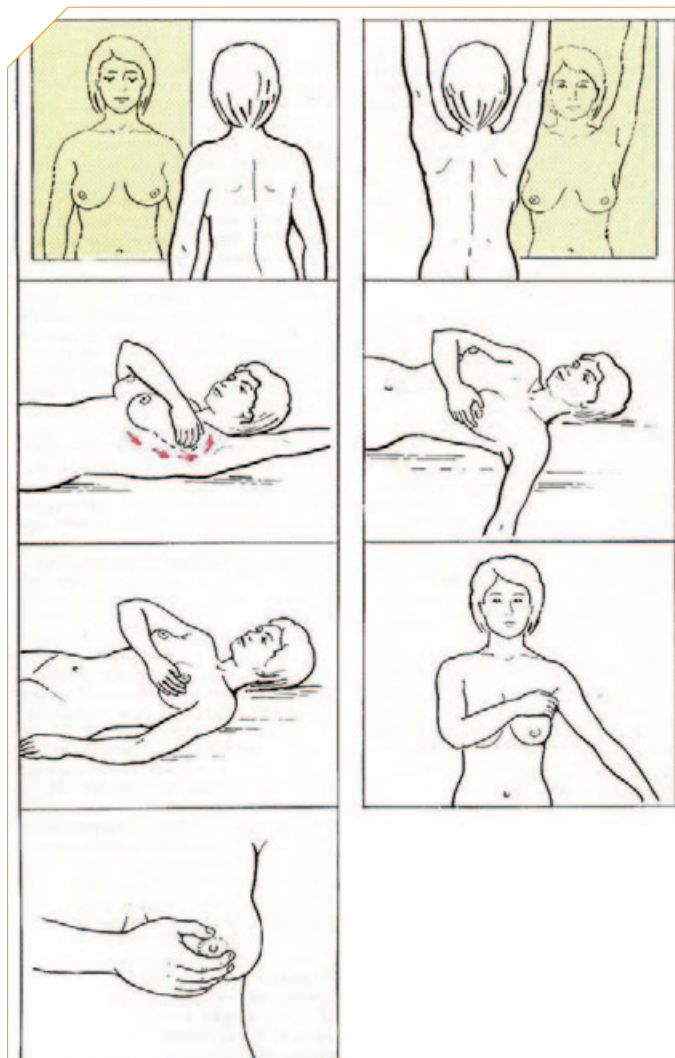
лочной железы, так как это может создать впечатлительные уплотнения, которого на самом деле нет.

Исследование проводится в трех положениях: рука вверх за голову, рука в сторону, рука вдоль тела. Пальцами противоположной руки ощупывайте наружную половину молочной железы, начиная от ее соска и продвигаясь кнаружи и кверху к боковой части грудной стенки. Затем ощупывайте все участки

внутренней половины молочной железы, начиная от соска и продвигаясь к груди. Определите, нет ли узлов, уплотнений или изменений в структуре ткани молочной железы или в толще кожи.

Далее следует прощупать подмышечные и надключичные области. При умеренном сдавливании между пальцами ареолы и соска проверить, нет ли выделений из соска.

**Помните, что важнейшая цель самообследования заключается не столько в поиске каких-то опухолей, сколько в подтверждении их отсутствия!**



*Методика самообследования молочных желез по схеме ВОЗ*

# КАБИНЕТЫ САМООБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН:

ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ВОЛОНТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
«ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ»  
СПБ ООИ «НАДЕЖДА»

<i>Название</i>	«Кабинеты самообследования для женщин»
<i>Краткое описание</i>	В местах широкого общественного доступа создаются кабинеты самообследования, где женщины могут убедиться в отсутствии у них опухоли молочной железы
<i>Уровень применения</i>	Перспективный: достижение среднесрочных и долгосрочных целей профилактики рака молочной железы
<i>Цели и задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтверждение отсутствия новообразований в области молочных желез</li> <li>• Предоставление женщинам информации о раке молочной железы</li> <li>• Обучение женщин самообследованию</li> </ul>
<i>Целевые группы</i>	Женщины старше 30 лет
<i>Автор практики ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Санкт-Петербургская общественная организация инвалидов «Надежда», на основе волонтерской программы «Путь к выздоровлению» (Reach to Recovery)
<i>Возможность тиражирования</i>	Широкая, при поддержке органов здравоохранения, муниципальных властей и районных администраций
<i>Бюджет проекта</i>	Бюджет ограничен стоимостью инвентаря и методической литературы
<i>Контакты</i>	Андропова Нелли Михайловна, президент СПб ООИ «Надежда», +7-812-510-27-39, nadegdator@mail.ru Благотворительная программа компании Avon «Вместе против рака груди»: +7-800-200-70-07
<i>Ссылки</i>	<a href="http://www.avon-protivraka.ru">http://www.avon-protivraka.ru</a>

Санкт-Петербургская общественная организация инвалидов «Надежда» — первая российская общественная организация помощи онкологическим больным, нацеленная на социально-психологическую поддержку женщин, страдающих раком молочной железы. Инициатором ее создания и лидером сегодня является Нелли Михайловна Андропова, сама перенесшая мастэктомию.

Волонтеры организации работают с ноября 1988 года, официальная регистрация состоялась в марте 1994 года. «Надежда» — член Международной программы Reach to Recovery («Путь к выздоровлению»).

Организация устраивает тематические конференции для онкологических больных и родственников, организует занятия лечебной физкультурой и специализированные занятия в бассейне, помогает женщинам после мастэктомии решать вопросы протезирования и покупки специализированного белья. Благодаря усилиям организации с 1996 года все прооперированные женщины получают через органы социальной защиты бесплатные силиконовые протезы.

Помимо помощи женщинам, перенесшим мастэктомию, «Надежда» занимается вопросами профилактики рака молочной железы. На протяжении ряда последних лет организация сотрудничает с благотвори-

тельной программой компании Avon «Вместе против рака груди». В результате этого сотрудничества появилась идея организации в Санкт-Петербурге кабинетов самообследования, в которых любая женщина может провести самообследование как под руководством медицинского персонала, так и самостоятельно.

Идея не требует особых затрат. Для ее реализации необходимы:

1. Поддержка со стороны органов управления медицинскими и социально значимыми государственными, муниципальными и частными учреждениями: поликлиниками, женскими консультациями, библиотеками, частными клиниками, центрами и киосками здоровья, медпунктами на производстве и в школах и т.д.
2. Изолированная площадь от 2 кв. метров с хорошим освещением: это может быть угол помещения, отгороженный занавесом и снабженный светильниками.
3. Оборудование: медицинская кушетка, зеркало, позволяющее женщине видеть себя до пояса.
4. Методическая литература: плакат с инструкцией по самообследованию, листовки, брошюры и т.п.
5. Персонал (инструктор) — желательно, но необязательно.

Цель организации кабинета — дать женщинам информацию о заболевании и научить проводить самообследование.

Персонал кабинета (это может быть не только медсестра или фельдшер, но и волонтер) помогает женщине освоить технику самообследования и убедиться в отсутствии новообразований. Наличие обученного персонала желательно, но необязательно, поскольку разработанная Всемирной организацией здравоохранения методика позволяет женщинам проводить обследование самостоятельно. При организации кабинета самообследования в школе или на производстве, например, достаточно одного или нескольких групповых занятий с теми женщинами, которые будут пользоваться кабинетом впоследствии.

Минимальный список тем для групповых занятий включает в себя следующие:

1. Сведения об анатомии и физиологии молочной железы.
2. Симптомы РМЖ и мастопатии.
3. Факторы риска возникновения этих заболеваний, мотивация на здоровый образ жизни.
4. Принципы самообследования молочной железы и методы профилактики РМЖ.



*Наличие обученного персонала желательно, но необязательно, поскольку методика позволяет женщинам проводить обследование самостоятельно*

При проведении обучения методике самообследования инструктору следует убедиться в том, что женщина усвоила полученные знания. Помочь в этом могут контрольные вопросы для оценки качества проведения самообследования:

№	Контрольный вопрос	Правильный ответ
1	Как проводился осмотр молочных желез?	Обязателен осмотр перед зеркалом, обязателен осмотр лежа
2	Сколько используется пальцев?	Достаточно двух или трех
3	Используется ли большой палец?	Отрицательный ответ говорит о правильном проведении самообследования
4	Что используют при самообследовании: кончики пальцев, подушечки или всю ладонь?	Положительная оценка — только подушечки
5	Оценивается техника проведения самообследования: достаточным является использование одного из методов (ступенеобразно по квадратам или по спирали) и последовательных проникающих кругообразных движений при прощупывании. Хаотичное и бессистемное обследование, использование хватательных движений является неправильным	
Оценка способа пальпации каждого участка молочной железы		
6	Используются ли круговые движения на одном месте?	Нет, см. пункт 5
7	Исследуется вся молочная железа или только ее часть?	Самощупывание следует проводить от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышечной линии с включением всей поверхности молочной железы
8	Исследуется ли подмышечная область?	Обязателен положительный ответ
9	Сколько раз в году женщина проводит самообследования?	Желательно ежемесячное самообследование, допустимо 1 раз в 2-3 месяца
10	Время проведения самообследования	Для менструирующих женщин обязательно первая неделя после окончания менструации. Для женщин, находящихся в менопаузе, — фиксированный день месяца.

## ВОЗМОЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Важно помнить, что только 17% новообразований обнаруживаются в результате плановых осмотров. Остальные 83% женщины обнаруживают самостоятельно. Поэтому самообследование является ценным методом профилактики заболеваний молочных желез, включая опухолевые. Использование этого метода не влечет за собой каких-либо отрицательных

последствий и дает женщине уверенность в том, что с ее железами все в порядке.

Организация кабинетов самообследования позволит наладить системную работу по профилактике РМЖ, что, несомненно, повысит долю выявления заболевания на ранних стадиях, поддающихся лечению.

## 3.3. СТРАТЕГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕНЕНИЯ

## «ПРОФИЛАКТИКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»:

### ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ РАННЕЙ СМЕРТНОСТИ ЖИТЕЛЬНИЦ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ОТ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ПАСПОРТ ПРАКТИКИ	<i>Название</i>	«Профилактика и раннее выявление рака молочной железы»
	<i>Краткое описание</i>	<p>Проект программы по предотвращению ранней смертности жительниц Калининского района Санкт-Петербурга от рака молочной железы.</p> <p>Суть <b>профилактики</b> возникновения рака молочной железы заключается в попытке максимально полного устранения факторов риска и этиологических факторов этого заболевания из жизни отмеченной возрастной группы.</p> <p>Суть <b>раннего выявления</b> рака молочной железы – организация и проведение сплошного (скринингового) маммографического обследования практически здоровых жительниц Калининского района Санкт-Петербурга в возрасте 45-65 лет с периодичностью 1 раз в 2 года</p>
	<i>Уровень применения</i>	Стратегический: достижение стратегических изменений, гарантирующих долгосрочность и устойчивость полученных результатов
	<i>Цели и задачи</i>	<p>Цель: Снижение смертности жительниц Калининского района от рака молочной железы (РМЖ) через максимально возможное сокращение числа заболевших женщин.</p> <p>Задачи: 1. Профилактика РМЖ в возрастной группе 25-60 лет 2. Раннее выявление РМЖ в возрастной группе 45-65 лет</p>
	<i>Целевые группы</i>	Жительницы Калининского района в возрастных группах 25-60 лет и 45-65 лет
	<i>Место реализации</i>	НЕ РЕАЛИЗОВАНА
	<i>Время реализации и продолжительность</i>	2013-2023 годы
	<i>Автор практики, ведомство, структура, объединение и др., реализующее практику</i>	Скрябин Олег Николаевич, профессор, главный хирург СПб ГУЗ Клиническая больница Святителя Луки и Калининского района; Отдел здравоохранения администрации Калининского района Санкт-Петербурга
	<i>Возможность тиражирования</i>	Обе программы (профилактики и раннего выявления РМЖ) могут быть полезны для применения в масштабах такого мегаполиса, как Санкт-Петербург, при условии совпадения ожидаемых и фактических результатов, полученных в Калининском районе
	<i>Бюджет проекта</i>	Нет данных
<i>Контакты</i>	Скрябин Олег Николаевич, профессор, главный хирург СПб ГУЗ Клиническая больница Святителя Луки и Калининского района, msch-18@yandex.ru	

Предотвращение ранней смертности жительниц Калининского района от рака молочной железы зависит от решения ряда задач.

По профилактике рака молочной железы:

- мотивация женщин на устранение факторов риска рака и на осознанное стремление избежать их воздействия (курение, алкоголь, ионизирующая радиация, СВЧ, избыточное потребление животного жира и высококалорийной пищи, неконтролируемый прием гормональных препаратов, ненадлежащие условия хранения и обработки пищевых продуктов, употребление в пищу промышленных пищевых добавок, стресс, депрессия и др.);
- пропаганда санитарной культуры и здорового образа жизни, в том числе поддержания «идеального веса», сбалансированного питания, полноты реализации половой, детородной и лактационной функций, соблюдения личной и общественной гигиены, занятий физкультурой и спортом, необходимости своевременной диагностики/лечения гинекологических заболеваний и эндокринно-обменных нарушений;
- проведение тренингов по достижению психоэмоционального комфорта и умению сохранять это состояние;
- обучение системе самообследования молочных желез и необходимости учета основных генетических факторов риска.

По раннему выявлению рака молочной железы:

- организация и проведение скрининговых обследований.

Основными мероприятиями в профилактике возникновения рака молочной железы являются пропаганда противораковых знаний и мотивация женщин следовать по пути реализации этих знаний.

Специальное изучение мнений населения о наиболее эффективных средствах противораковой пропаганды расставило их в определенной последовательности (Семиглазов В.Д., Семиглазов В.В., 2006):

- А) популяризация необходимых сведений по радио и телевидению;
- Б) статьи в газетах и журналах;
- В) популярные кинофильмы и лекции на производстве;
- Г) научно-популярные брошюры;
- Д) лекции в лекториях.

На таком распределении прежде всего сказываются привычки населения обращать внимание на сведения, сообщаемые по каналам средств массовой информации, и меньшая потребность в посещении лекций и бесед в специальных помещениях.

Следует помнить, что ни один из указанных каналов получения информации сам по себе не является достаточно эффективным в плане популяризации противораковых знаний и методики самообследования молочных желез (тем более, правильно выполняемой).

Только применение всех этих средств в комплексе может дать желаемый результат.

С этой целью следует шире использовать муниципальные издания (ежедневные и еженедельные газеты).

Для регулярного напоминания необходимых знаний обязательно должны использоваться плакаты, брошюры, письма, контакты с медицинским персоналом.

Периодическое информирование женщин наиболее приемлемо среди организованных коллективов (на предприятиях, заводах, фабриках). В этом плане в Калининском районе имеются необходимые условия. Установлено, что противораковую информацию легче принимают и правильно пользуются ею женщины в возрасте 35-50 лет, замужние, с высшим и средним специальным образованием, считающие здоровье высшей жизненной ценностью.

В этой работе обязательно необходимо учитывать уровень медицинской культуры и общий культурный уровень населения, заболеваемость раком молочной железы в регионе, а также некоторые национальные особенности.

Какую программу действий по профилактике возникновения рака молочной железы должны усвоить женщины в результате предлагаемой информационной работы? Необходимо выполнение следующих 11 пунктов:

1. Своевременно диагностировать и адекватно лечить возникающие гинекологические заболевания.
2. Корректировать имеющиеся эндокриннообменные нарушения.
3. Следить за «идеальным весом» и уменьшать излишнюю массу тела сокращением потребления животного жира и высококалорийной пищи.
4. Отказаться от неконтролируемого приема гормональных препаратов (особенно – эстрогенного ряда).
5. В полной мере и в срок реализовывать половую, детородную и лактационную функции.
6. Улучшить методы обработки и хранения пищевых продуктов. Свести к минимуму употребление различных промышленных пищевых добавок.
7. Повысить потребление зелени, овощей и фруктов, богатых витаминами А, С, Е.
8. Обращать внимание на экологические условия жизни и труда и стремиться к их улучшению.
9. Стремиться к психоэмоциональному комфорту и уметь сохранять это состояние.
10. Исключить вредные привычки (курение, алкоголь и др.).
11. Соблюдать личную и общественную гигиену.

Предложенная программа действий вполне реалистична, и, что главное, она зависит в основном от самой женщины, от силы ее желания избежать возникновения опухоли в молочных железах.

Условия реализации программы:

1. Наличие осознанного активного стремления самих женщин избежать участи заболевших.
2. Заинтересованное содействие врачей разных специальностей – кроме онкологов это гинекологи, хирурги (в том числе и пластические), терапевты, фтизиатры, рентгенологи, диетологи, эндокринологи, сексопатологи, психологи, гигиенисты (в том числе специалисты в области трудовой гигиены) и др.

Таким образом, в круг заинтересованных медицинских учреждений кроме поликлиник и поликлинических отделений должны входить амбулатории, медицинские части, женские консультации.

Для устранения экзогенных факторов риска (радиационно-энергетических и токсических) и для обеспечения в полном объеме информационной составляющей необходима поддержка предложенной программы и содействие усилиям медицинской об-

щественности со стороны администраций как Калининского района, так и города в целом.

Цель программы — добиться максимально возможного сокращения числа заболевших женщин.

Работа в этом направлении должна быть постоянной и продолжительной, чтобы результат был ощутим.

Проблема раннего выявления рака молочной железы обусловлена тем, что в настоящее время примерно у 40 % заболевших злокачественный процесс диагностируется в III–IV стадиях, летальность в 1-й год от верификации диагноза составляет более 10%. Пятилетняя выживаемость (средние данные по всем стадиям) в РФ — 57%. Для сравнения: пятилетняя выживаемость в Европе — 79%, в США — 90%. Чем больше удельный вес запущенных форм заболевания, тем ниже показатель пятилетней выживаемости.

Санкт-Петербург в целом и Калининский район в частности по этим показателям не отличаются в лучшую сторону.

Разница в пятилетней выживаемости при I и IV стадиях заболевания колоссальная: 95% и 15% соответственно. При этом следует иметь в виду, что отмеченные 15% достигаются ценой применения чрезвычайно агрессивных методов лечения, сильно ухудшающих качество жизни женщины.

Таким образом, основная цель ранней диагностики рака молочной железы — увеличение пятилетней выживаемости этих больных (сокращение смертности).

Поставленная цель может быть достигнута тремя путями:

1. Для женщин с неустраняемыми факторами риска и этиологическими факторами (экзогенными, генетическими и др.) — ежегодное углубленное медицинское обследование по алгоритму, описанному в «Рекомендациях по профилактике и раннему выявлению рака молочной железы у жительниц Калининского района Санкт-Петербурга».
2. Для высокомотивированных женщин — обучение методике и приемам самообследования молочных желез.

3. Без учета индивидуальных особенностей женщины — реализация скрининговых программ.

Общепризнанно, что последний из отмеченных путей — наиболее эффективный.

Целевая группа в возрасте 45–65 лет (а не 40–60, как практикуется) выбрана не случайно. В скрининговую программу включаются женщины на пять лет старше (с 45 лет, а не с 40) с учетом ожидаемого эффекта от параллельно реализуемой программы по профилактике возникновения рака молочной железы.

Выбор 65-летнего порога отбора вместо 60 лет обусловлен тем, что по расчетам индекса ПЛПЖ границей активного возраста приняты 70 лет.

В пределах отмеченной возрастной группы (45–65 лет) в скрининговое обследование включаются (сплошной выборкой) все практически здоровые (не обследованные) женщины, не имеющие жалоб и анамнеза в отношении заболеваний молочных желез.

Метод исследования — маммография (4 стандартные проекции, по 2 на каждую молочную железу).

Основными действующими структурными элементами в скрининге рака молочной железы являются: городские поликлиники, маммографические кабинеты, онкологическое отделение Калининского района.

Периодичность проведения скрининга — 1 раз в 2 года.

Ожидаемый результат — увеличение более чем на 30% выявляемости рака молочной железы на I–II стадиях опухолевого процесса, снижение смертности с 50 на 100 000 женского населения (45–65 лет) до 40.

Возможность тиражирования: обе программы (профилактики и раннего выявления РМЖ) могут быть полезны для применения в масштабах такого мегаполиса, как Санкт-Петербург, при условии совпадения ожидаемых и фактических результатов, полученных в Калининском районе.



Проект «Здоровые люди: управление изменениями через мониторинг и действия» объединил усилия партнеров из Финляндии, Эстонии и России в области профилактики неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни. Именно эти сегодня являются одной из самых больших проблем и угроз общественного здоровья и социального благополучия.

Результаты, полученные в ходе реализации проекта, убедительно доказывают, что достижение стратегических целей, – а именно такими являются увеличение продолжительности и повышение качества жизни, – возможно только через объединение усилий органов власти, экспертов и общественности. Участники проекта получили уникальный опыт совместной межведомственной и междисциплинарной работы по решению демографических проблем на местном уровне.

Опыт Северных стран, который был использован в проекте, подтверждает: сегодня нужны не только и не столько дорогостоящие медицинские программы, а комплекс мероприятий, нацеленных на точечное вмешательство в зонах наибольшего риска.

Еще один очевидный вывод таков: инвестиции в здоровье – не просто «расходы» бюджета, они становятся значимыми инвестициями в развитие человеческих ресурсов.

Коалиция партнеров-участников продолжит сотрудничество и после окончания проекта. В 2014 году опыт Калининского района будет распространен на другие районы Санкт-Петербурга. К сотрудничеству будут приглашены новые партнеры.

При разработке демографической концепции Санкт-Петербурга (с 2015 года) запланировано учесть результаты анализа индекса «Потенциальные годы потерянной жизни» и рекомендации экспертов по профилактике предотвратимых факторов риска преждевременной смертности населения.

Результаты работы по проекту позволят разработать управленческие модели по профилактике предотвратимой смертности у конкретных категорий населения Калининского района, а в дальнейшем и Санкт-Петербурга в целом.

Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ планирует распространить опыт реализации проекта в других регионах России.

Поэтому мы надеемся, что и данный сборник, который представил только небольшую часть практического опыта в сфере предупреждения неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни, принесет пользу всем, кто не только интересуется вопросами общественного здоровья, но и готов к активным действиям в сфере профилактики.



**Если вы заинтересованы в сотрудничестве, пишите нам (с пометкой «Здоровые люди»):**

СПб БОО «Центр развития некоммерческих организаций»

Лиговский пр., д. 87, офис 300

191014 Санкт-Петербург

Тел. +7-812-718-37-94

Эл. почта: crno@crno.ru

www.crno.ru

# ИСТОЧНИКИ

## ИНТЕРВЬЮ:

1. **Мария Новикова-Охонская**, руководитель Добровольческого агентства Калининского района, [http://vk.com/dobro\\_kr](http://vk.com/dobro_kr)
2. **Глеб Панфилов**, заместитель директора ООО «Взгляд в будущее», <http://vk.com/glebrpanfilov>
3. **Хайди Фрейндлих**, ООО «Развитие региона Лахти LADEC» и Сату Парьянен, Технологический университет Лаппеенранты, Школа инноваций г. Лахти, [info@ladec.fi](mailto:info@ladec.fi)
4. **Миловидова Ольга Витальевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры Межкультурной коммуникации РГПУ им. А. И. Герцена, председатель Правления ООО «ОЛФХ», [olmilovi@mail.ru](mailto:olmilovi@mail.ru)
5. **Хелена Лауниemi**, руководитель «Киоска здоровья», [helena.launiemi@lahti.fi](mailto:helena.launiemi@lahti.fi)
6. **Самира Гумметова**, руководитель Молодежной приемной Калининского района, <http://vk.com/id2015576>
7. **Сергей Симпирович**, начальник методического отдела СПб ГБУ «ПМЦ «Калининский»; <http://vk.com/id1560748>
8. **Николаева Милена Ивановна**, психолог отделения психолого-педагогической помощи СПб ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района Санкт-Петербурга», [orgmetot@mail.ru](mailto:orgmetot@mail.ru)
9. **Скрябин Олег Николаевич**, профессор, главный хирург СПб ГУЗ Клиническая больница Святителя Луки и Калининского района, [msch-18@yandex.ru](mailto:msch-18@yandex.ru)
10. **Нелли Андронова**, президент СПб ООИ «Надежда», [nadegdartor@mail.ru](mailto:nadegdartor@mail.ru)

## ОТКРЫТЫЕ ИСТОЧНИКИ:

<http://kalinspb.ru>  
<http://www.lahti.fi/terveyskioski>  
<https://www.facebook.com/lahdenterveyskioski>  
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksia66.pdf>  
<http://piter-poisk.ru/>  
<http://www.avon-protivraka.ru>  
<http://www.advlab.ru/articles/article610.htm>

# О СОСТАВИТЕЛЯХ

---

---

## АННА СКВОРЦОВА,

исполнительный директор СПб БОО «Центр развития некоммерческих организаций», эксперт, фасилитатор, консультант, специалист по взаимодействию с органами государственной власти и местного самоуправления, специалист по сетевому партнерству и международному сотрудничеству; автор и редактор ряда публикаций по проблематике взаимодействия негосударственных организаций с органами власти в сфере здоровья и социального благополучия, а также по развитию третьего сектора в России и других странах.

---

## ИННА ИВАНОВСКАЯ,

менеджер проектов СПб БОО «Центр развития некоммерческих организаций», специалист по взаимодействию с органами государственной власти, автор и редактор ряда публикаций по проблематике российских НКО.

# ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ «ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ: УПРАВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМИ ЧЕРЕЗ МОНИТОРИНГ И ДЕЙСТВИЯ»

## ОБЩИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМЫ:

Одной из главных проблем Санкт-Петербурга по-прежнему остается высокая смертность среди трудоспособного населения. А известно, что именно здоровье населения существенным образом определяет экономический потенциал страны и рост ВВП. Согласно мнению экспертов, увеличение ожидаемой продолжительности жизни населения РФ хотя бы до уровня 74 лет может обеспечить рост ВВП на 6% ежегодно. В связи с предстоящим значительным сокращением естественного прироста населения это особенно важно.

Взаимосвязь решения демографических и социально-экономических проблем города отражена в «Концепции демографического развития Санкт-Петербурга на период до 2015 года». Концепция является основой для разработки программных мероприятий в области демографического развития

Санкт-Петербурга и служит ориентиром для органов государственной власти, органов местного самоуправления, институтов гражданского общества и всех жителей, способствуя объединению их усилий для решения проблем в сфере демографической политики.

В Концепции подчеркивается, что крайне низкая продолжительность жизни населения Санкт-Петербурга обусловлена рядом причин, к числу которых наряду с другими относятся:

- Несовершенство развития системы здравоохранения, в том числе недостаточно развитая инфраструктура, незначительное внимание к профилактике заболеваний и недостаточное финансирование;
- Отсутствие мотивации здорового образа жизни и культуры безопасной жизнедеятельности у значительной части населения.

## ЦЕЛИ, МЕТОДОЛОГИЯ ПРОЕКТА:

С этой целью был разработан проект «Здоровые люди: управление изменениями через мониторинг и действия», реализуемый при активном участии администрации Калининского района Санкт-Петербурга и при финансовой поддержке «Программы сотрудничества для местных органов власти и негосударственных организаций» Европейского Союза. Проект объединил усилия партнеров из Финляндии, Эстонии и России в области профилактики неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни, которые сегодня являются одной из самых больших проблем

и угроз общественного здоровья и социального благополучия. Опыт Северных стран показывает, что для изменения ситуации зачастую нужны не дорогостоящие медицинские программы, а комплекс мероприятий, нацеленных на точечное вмешательство в зонах наибольшего риска. Важнейшим условием реализации таких проектов становится не вливание дополнительных средств, а объединение усилий местных властей, экспертов и общественности. Пилотным районом выбран Калининский район Санкт-Петербурга.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

Впервые в Санкт-Петербурге Медицинским информационно-аналитическим центром Санкт-Петербурга проведен анализ статистических данных по смерти населения (на основе Индекса «Потенциальные Годы Потерянной Жизни»), с упором на ситуацию в Калининском районе. Анализ показал, что

индекс ППЖ в Калининском районе максимально приближен к Индексу ППЖ, рассчитанному для всего Санкт-Петербурга. Таким образом, результаты исследований, проводимых в Калининском районе, могут экстраполироваться на весь город.

Особенностью Калининского района, выявленной в результате исследования и требующей особого внимания со стороны районной администрации и общественных организаций, являются высокие показатели смертности населения от:

- рака молочной железы у женщин;
- инфаркта миокарда и ишемической болезни у мужчин;
- внешних причин, в том числе в результате насилия и суицида у подростков, и травм, полученных в ДТП.

Данные анализа стали основой для проведения двух семинаров (октябрь и декабрь 2012г.) с участием специалистов различных секторов (здравоохранение, социальная защита, молодёжная политика, образование, дорожно-транспортная безопасность), а также представителей некоммерческих организаций, с целью разработки и реализации стратегического плана вмешательства, включающего ряд мероприятий медицинского и немедицинского характера. План действий, составленный на основе индекса ПГПЖ, поможет администрации Калининского района воспринимать инвестиции в здоровье не просто как расходы, а как значимые инвестиции в человеческий ресурс.

Помимо этого, в феврале 2013 года осуществлена учебная поездка специалистов из Санкт-Петербурга в Финляндию. Руководители района и специалисты структурных подразделений администрации ознакомились с опытом шести муниципалитетов Финляндии в области разработки и реализации социальной политики, направленной на снижение смертности от предотвратимых причин, улучшение здоровья и повышение качества жизни населения.

В феврале 2013 года началась вторая фаза проекта – управление изменениями и повышение осознания важности выбора в пользу здорового образа жизни: практическая реализация стратегического плана для Калининского района. В целом менеджмент изменений основывается на углубленном изучении причин, влияющих на показатели смертности в Калининском районе, и на разработке и реализации мероприятий, направленных на улучшение ситуации. На этом этапе реализации проекта проведены три семинара-совещания, шесть консультационных встреч. Разработаны конкретные программы вмешательства, которые будут реализовываться всеми задействованными участниками, включая местные органы власти (здравоохранение, Центры здоровья, Центры помощи семье и детям, подростковые клубы, школы,

общественные организации). Конкретные действия намечены по четырем приоритетным направлениям:

- Рак молочной железы
- Сердечно-сосудистые заболевания у мужчин
- Улучшение ситуации, связанной с дорожно-транспортным травматизмом;
- Профилактика семейного насилия и суицидов в подростковой среде.

Апробированы и описаны практики, которые помогают воздействовать на широкие слои населения различными доступными способами. Например, в Калининском районе открыт первый в Санкт-Петербурге «Киоск здоровья».

Разработана Программа повышения качества оказания медицинской помощи пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Калининском районе.

Усовершенствована система маршрутизации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Калининском районе, создан алгоритм работы команды врачей и медицинских сестер, улучшено сотрудничество между пациентом и врачом.

При планировании местного бюджета Калининского района Санкт-Петербурга учтены разработанные в рамках проекта рекомендации.

Участники проекта получили уникальный опыт совместной межведомственной и междисциплинарной работы по решению демографических проблем на местном уровне.

Объединены усилия органов власти, экспертов и общественности для анализа ситуации со смертностью населения и выявления зон наибольшего риска; коалиция партнеров – участников проекта готова продолжить сотрудничество и после окончания проекта, и добиваться устойчивых результатов и углубления эффекта.

Четвертая – заключительная – фаза проекта: 16-17 января 2014 года состоится заключительная конференция по проекту, на которой будут подведены итоги и озвучены результаты проекта. Будут также представлены публикации – материалы проекта, включая рекомендации по улучшению ситуации, и сборник лучших практик по профилактике предотвратимых причин смертности населения.

В 2013 году проект «Здоровые люди» был включен в концепцию Здоровых городов от города Санкт-Петербурга. Также проекту в силу его социальной значимости присвоена «Эмблема качества» проекта «Партнерства Северного измерения в сфере здравоохранения и социального благосостояния» (NDPHS).

## ПРОДОЛЖЕНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА В БУДУЩЕМ:

В 2014 году опыт Калининского района будет распространен в других районах Санкт-Петербурга.

При разработке демографической концепции Санкт-Петербурга (с 2015 г.) запланировано учесть результаты анализа Индекса ПГПЖ и рекомендации экспертов по профилактике предотвратимых факторов риска преждевременной смертности населения.

Результаты работы по проекту позволят разработать управленческие модели по профилактике предотвратимой смертности у конкретных категорий населения Калининского района и в дальнейшем и Санкт-Петербурга в целом.

Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ планирует распространить опыт реализации проекта в других регионах России.

### Партнеры проекта:

Ассоциация Здоровых Городов Балтийского Региона  
Таллиннский Университет  
Технологический Университет г. Лаппеенранта  
(ведущий партнер)  
Университет Восточной Финляндии  
Центр развития некоммерческих организаций,  
Санкт-Петербург

### Ассоциированные партнеры:

Администрация Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Комитет по здравоохранению Санкт-Петербурга  
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга  
Медицинский информационно-аналитический центр  
Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургский государственный университет  
Центральный НИИ организации и информатизации  
здравоохранения Министерства здравоохранения РФ



### Финансовая поддержка проекта:

Делегация Европейского Союза в Российской Федерации, Программа для неправительственных организаций и местных органов власти региона Балтийского моря, Совет Министров Северных Стран, Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга.

**Начало:**  
1 февраля 2012

**Общий бюджет (евро):**  
250 000

**Продолжительность:**  
24 месяцев

**Бюджет ЕС (евро):**  
200 000

**Увеличение продолжительности и повышение качества жизни населения:  
опыт работы государственных, муниципальных и негосударственных организаций  
Санкт-Петербурга и Финляндии.**

Составитель: И. В. Ивановская

Редактор: А. Я. Скворцова

Консультанты: Ю. С. Коротков, А. В. Куваева, Е. А. Чернышова

Корректор: А. В. Черникова

Дизайн, верстка: Е. В. Харченко

Этот документ был создан при финансовой поддержке Европейского Союза.  
Содержание этого документа является исключительной ответственностью Центра развития некоммерческих организаций и Лапеенрантского технологического университета и ни при каких обстоятельствах не может рассматриваться как отражающее позицию Европейского Союза.

---



**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

191040, Санкт-Петербург, Лиговский пр., 87, офис 300,  
тел.: +7 (812) 718-37-94; корп. моб.: +7 (950) 000-75-75

[www.crno.ru](http://www.crno.ru)

Тираж 50 экз.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2014