



ШАНС НА ЖИЗНЬ

**В Ижевске открылся центр
медико-социальной поддержки
беременных женщин.**

Он призван помочь будущим мамам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Совместно с медицинскими специалистами оказывать поддержку беременным женщинам будут и представители Ижевской и Удмуртской епархии.

– Это грандиозное событие и для города, и для республики. При такой поддержке – и медицинской, и духовной – мы обязательно добьёмся результатов, которые нам нужны. Пусть мест, куда отчаявшаяся женщина может прийти за помощью, в нашей республике становится всё больше, – прокомментировал событие первый заместитель министра здравоохранения Удмуртии Георгий Щербак.

Читайте на стр. 4-5

МЕДИЦИНА. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Обмен опытом: как «Бережливые поликлиники» внедряются по всей стране.

2

ГУЛЯЕМ ВМЕСТЕ

В Ижевске появилась ещё одна площадка для «Прогулки с врачом». В Устиновском районе.

6

АНТИСТРЕСС

Как уберечь свои нервные клетки от вымирания? 10 способов снижения стресса.

7

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Секреты здорового образа жизни от легенд мирового и российского футбола, недавно побывавших в Ижевске.

8

В течение двух дней 263 специалиста из 47 регионов страны делились своим опытом внедрения новых технологий в медицинской отрасли. На конференцию также приехал руководитель проекта производственной системы государственной корпорации «Росатом» Сергей Ильин. Он отметил, что Удмуртская Республика является одним из лидеров подтверждения критериев бережливой поликлиники. По его словам, на базе местных медучреждений были созданы образцы, подтверждающие эти критерии.

Среди высоких гостей были и руководитель направления в отделе продаж международных проектов АК «Айтек» Тахакаси Дзюн, представители министерств и ведомств со всей России.

– С 2017 года инструменты бережливого производства начали внедряться в сфере здравоохранения Удмуртии. Сегодня уже достигнуты определённые результаты. Наша команда настроена на постоянное совершенствование: до конца 2020 года 136 поликлиник республики войдут в приоритетный проект по созданию новой модели медицинской организации. Глава региона Александр Бречалов объявил 2019-й Годом здоровья в Удмуртии. Проект масштабен: от

Обмен опытом: как бережливые технологии внедряются в медицину по всей стране

В Удмуртии 20 и 21 марта прошла V Международная научно-практическая лин-конференция «Бережливая медицина. Особенности бережливого подхода в социальной сфере». Специалисты нашего региона поделились своим успешным опытом внедрения этих технологий в медицине. И взяли на вооружение методы работы коллег из других городов.



▲ «БЕРЕЖЛИВАЯ ПОЛИКЛИНИКА» – ЭТО ОПТИМИЗАЦИЯ:

- работы регистратуры;
- процесса прохождения диспансеризации;
- работы процедурного кабинета;
- работы кабинета вакцинопрофилактики;
- работы участковой службы.

массовых профилактических акций до открытия новых поликлиник и ФАПов, – рассказал гостям **Председатель Правительства Удмуртской Республики Ярослав Семёнов**.

Напомним: задача бережливых технологий – оптимизация работы с целью сохранить ресурсы, время и нервы всех участников процесса: и медиков, и пациентов. Для этого и была разработана новая логистика приёма и распределения посетителей врачами и часов работы лабораторий. У каждого региона она своя.

– Мы работаем у себя на местах, и результат видим сами. На этой конференции есть возможность со стороны посмотреть, как с этой же задачей справляются наши коллеги. А также очень важно сегодня узнать, как далеко они ушли, какие наработки сделали, – поделилась своим мнением **Татьяна Глазкова, участник конференции из Ленинградской области**.

Масштабная перегрузка поликлиник – взрослых и детских – стартовала в стране в прошлом году. Президент России Владимир Путин в послании Федеральному собранию Российской Федерации поставил чёткие задачи по переводу поликлиник на новую модель оказания гражданам первичной медико-санитарной помощи, по внедрению механизмов мотивации персонала медицинских организаций к повышению качества их работы.

Министр здравоохранения Удмуртии Игорь Титов рассказал, что наша республика вошла в число четырёх регионов, где реализуется проект по созданию поликлиники федерального значения для последующего тиражирования по всей стране. Планируется, что к концу следующего года число «Бережливых поликлиник» в Удмуртии возрастет в два раза.

– 68 поликлиник по всей Удмуртии, из них 40 детских и 28 взрослых, уже участвуют в проекте. В течение 2019 года к ним присоединятся ещё

54 медицинские организации, а также Республиканский консультативно-диагностический центр, Республиканская детская клиническая больница, Республиканская клиническая туберкулёзная больница, Первая республиканская клиническая больница, Республиканская офтальмологическая клиническая больница, Республиканский клинический онкологический диспансер.

Для примера: год назад «бережливой» стала детская поликлиника Городской клинической больницы № 8. Там появилась современная

инструменты бережливого производства. Оптимизировали работу регистратуры, – делится опытом **Нина Селивёрстова**, заведующая детской поликлиникой Городской клинической больницы № 8.

По словам родителей маленьких пациентов, здесь всё преобразилось: теперь гораздо легче записаться в регистратуре на приём, ведь очереди уменьшились. А это и была основная задача руководства медицинского учреждения, да и разработчиков проекта бережливых поликлиник.



Игорь Титов:

...наша республика вошла в число четырёх регионов, где реализуется проект по созданию поликлиники федерального значения для последующего тиражирования по всей стране.

регистратура, колл-центр, картохранилище, а больные и здоровые пациенты теперь разведены по разным коридорам. Перемены сразу оценили и врачи, и посетители.

– Переход был сложный; мы изучили все нормативные документы,

– Площадка, где формируется бережливая медицина, подразумевает место общения пациента и врача, где совместно решаются вопросы качества и удобства оказания медицинской помощи, – подвёл итог министр здравоохранения Удмуртии **Игорь Титов**.

Как мы уже сообщали ранее, Удмуртия вписала своё имя в пятёрку успешных историй реализации проекта «Бережливая поликлиника». Именно поэтому специалисты планируют применять наш опыт в разных российских регионах.

Подготовили: Татьяна Мальцева, Елена Обуховская

Центр медико-социальной поддержки беременных женщин открылся в Ижевске



28 марта на базе Республиканского центра медицинской профилактики, который теперь располагается в здании бывшего роддома № 3, открылся Центр медико-социальной поддержки беременных женщин. Помимо психологов, консультировать будущих мам, попавших в трудную жизненную ситуацию, здесь будут и социальные работники, и сотрудники от Ижевской и Удмуртской епархии.

Каждая женщина стремится стать матерью. Беременность должна быть планируемой, а ребёнок – желанным и любимым. Эти истины не вызывают сомнений. Однако, несмотря на их простоту и ясность, а также на современные достижения в области контрацепции, незапланированные беременности случаются всё чаще. Итог печален: Россия на первом месте в мире по количеству аборт.

Столь ужасающая статистика заставляла Правительство Удмуртии и региональный Минздрав взяться за

Важно!

Аборт – это искусственное прерывание беременности. Его можно осуществить на сроке до 12 недель. По данным Министерства здравоохранения Удмуртии, в 2018 году было произведено около 6700 подобных операций. Более половины из них сделаны по желанию женщин, без медицинских показаний.

поиски решения проблемы. Оно было найдено. Так в столице республики

появился Центр медико-социальной поддержки на базе РЦМП.

– Когда мы начали приём психолога по старому адресу, к нам приезжали женщины со всей республики, и с каждым днём их количество увеличивалось. Поэтому возникла идея развить направление и взять в штат ещё одного психолога и социального работника, чтобы они рассказывали женщинам о мерах поддержки, которую они могут получить. С теми, кто приходит к нам, мы беседуем. Общение порой длится час-полтора. Бывает, женщины приезжают со старшими детьми. И когда, выходя из кабинета, они сообщают им, что у них появится братик или сестрёнка, это дорогого стоит, – рассказывает **главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.**

Главная задача центра – помочь будущим мамам взвесить все «за» и «против». Чтобы они не боялись передумать, а понимали, что страшнее жить с сожалением об ошибке. Совместно с медицинскими специалистами наставлять женщин на «путь истинный» в этом непростом вопросе будут и представители Ижевской и Удмуртской епархии. Их поддержка помогла открыть очередной кабинет родового консультирования.

– Церковь очень обеспокоена массовыми абортами. Убийство плода в утробе матери церковь всегда рассматривала как великий грех. Только недавно по телевидению показывали открытие подобного кабинета в одном из регионов нашей страны. И местный губернатор сказал, что туда уже обратились 100 женщин, которые собирались сделать аборт, и в итоге



85 из них отказались от этой мысли. Нам нужно добиться подобного результата, – с такими словами выступил на открытии центра и родового кабинета митрополит Ижевский и Удмуртский Викторин. Он передал сотрудникам икону Божией Матери и освятил стены РЦМП.

Открытие медико-социальных центров стало актуальным после Послания Президента России Владимира Путина, уделившего большое внимание вопросам демографии и различным мерам поддержки семей.

– Это грандиозное событие и для города, и для республики. При такой поддержке – и медицинской, и духовной – мы обязательно добьемся результатов, которые нам нужны. Рождаемость у нас сегодня, к сожалению,

снижается. Поэтому, чтобы переломить ситуацию, нужно объединяться и помогать нашим женщинам. Пусть мест, куда они могут прийти за помощью, в нашей республике становится всё больше, – прокомментировал событие первый заместитель министра здравоохранения Удмуртии Георгий Щербак.

Удмуртия тоже стремится помогать нуждающимся семьям. В частности, депутаты Госсовета УР приняли решение о выделении 20 млн рублей по нацпроекту «Демография»: благодаря ему каждая студенческая семья, в которой родился первенец, получит одновременно 100 тыс. рублей.

В рамках национального проекта «Здравоохранение» на 2019 год предусмотрено 784 млн рублей по шести

федеральным программам. Открытие Центра медико-социальной поддержки беременных женщин – тоже шаг в сторону улучшения демографической ситуации. А вот кабинет родового консультирования – уже второй в Ижевске. Первый был открыт в начале марта на базе женской консультации Городской поликлиники № 10. Здесь врачи раскрывают женщинам, решившимся на аборт не по медицинским показаниям, всю обязатель-

У нас

Льготное налогообложение для многодетных, двукратное увеличение пособия по уходу за детьми-инвалидами, субсидирование ипотеки для молодых семей, решение проблемы с местами в яслях, частичное погашение ипотеки многодетным – все эти меры призваны улучшить демографическую ситуацию, стимулировать рождение детей в семьях.

ную информацию о процедуре и её последствиях. На будущую маму никто не давит: после консультации ей предоставляется «неделя тишины» – время на принятие окончательного решения. В открытии кабинета большую помощь оказали движение «За жизнь. Удмуртия» и вышеупомянутая Ижевская и Удмуртская епархия.

Подготовила
Татьяна Мальцева

В публикации использованы материалы прессы службы Министерства здравоохранения Удмуртии.





30 марта 2019 года прошла первая «Прогулка с врачом» в Устиновском районе города Ижевска.

Вторую локацию по многочисленным просьбам и в связи с возрастающей популярностью информационно-оздоровительного проекта сделали в поликлинике Городской клинической больницы № 6, расположенной по ул. Труда, 1. Кроме того, в Ижевске мероприятия проекта проходят два раза в месяц по субботам на территории Зоопарка Удмуртии.

Прогулка на тему «Иди по жизни уверенно!» – по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата – собрала в субботнее утро 30 человек. Сначала они прослушали увлекательную лекцию о том, какие причины способствуют появлению артритов и артрозов и как избежать тяжёлых последствий этих заболеваний.

Во время диагностической части участники встречи смогли измерить артериальное давление, пульс, уровень кислорода в крови с помощью пульсоксиметра, а также рассчитать индекс массы тела, получить индивидуальные рекомендации и информационные материалы по здоровому образу жизни.

Дальше была физкультурная разминка и оздоровительная ходьба по дорожкам больничного корпуса. Участники прогулки пообещали в следующий раз привести своих родных, друзей и знакомых. Если желающих будет много, организаторы придумают новое место встречи.

«Прогулка с врачом» – международное движение, ориентированное на популяризацию ходьбы как наиболее эффективного и доступного способа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и оздоровления организма в целом. В России движение «Прогулка с врачом» стартовало 7 июля 2012 года. В 2015 году к движению присоединилась Удмуртия.

В Ижевске появилась ещё одна площадка для «Прогулки с врачом»

Темы ближайших «Прогулок с врачом» в Устиновском районе

- 25 мая – «Здоровое сердце»
- 22 июня – «Скажем инсульту: Стоп!»
- 27 июля – «Школа здорового питания»

Темы ближайших «Прогулок с врачом» в Зоопарке Удмуртии

- 18 мая – «Чтобы «подкова-галисман» не капризничала» (профилактика заболеваний щитовидной железы)
- 31 мая – «Не курите рядом с нами» (профилактика активного и пассивного курения)
- 14 июня – «Диспансеризация. Для чего?»
- 28 июня – «Пусть природа станет другом» (профилактика природно-очаговых заболеваний)
- 12 июля – «Подари улыбку миру!» (профилактика стоматологических заболеваний и уход за полостью рта)
- 26 июля – «Я прививки не боюсь!»

▲ ПРОЙДУСЬ ПО «УЛИЦЕ ЗДОРОВЬЯ»

21 марта в Якшур-Бодьинском районе прошла акция «Улица здоровья». В ней приняли участие более 700 человек. Жители района получили консультацию терапевта, дерматовенеролога, онколога, эндокринолога, прослушали лекцию по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Прошли скрининговые исследования на выявление факторов риска заболеваний, узнали своё артериальное давление, а также уровень сахара в крови, насыщенность крови кислородом, вычислили индекс массы тела, измерили окружность талии и прошли анонимное обследование на ВИЧ.

Большим успехом у посетителей пользовались мастер-классы по обучению технике скандинавской ходьбы и оказанию первой помощи. На площадке у Культурного центра прошла массовая оздоровительная зарядка со «звездой» – основателем проекта «Прокатайся с чемпионом», кандидатом в мастера спорта по боксу Мирзо Иризбоевым.

Самое дорогое, что есть у человека, – это жизнь со всеми её белыми и чёрными полосами. Но многие из нас живут в таком быстром темпе, что это начинает угрожать не только физическому, но и психологическому здоровью. Можно ли предотвратить эти угрозы?

Все мы подчас испытываем такие негативные эмоции и состояния, как гнев, злость, страх, уныние, скорбь, испуг, ужас, обида, раздражение, печаль, отчаяние. И они очень давят на нас, порой толкая на необдуманные поступки. Как обуздать обуревающие нас страсти, как избежать страшных последствий стресса? На эти и другие вопросы мы постараемся найти ответы прямо сейчас.

Ассоциация психологического здоровья недавно опубликовала отчёт под названием «Точка кипения: разрушительный гнев и как с ним совладать». В отчёте содержится важная статистика:

84% людей чувствуют на работе больший стресс, чем 5 лет назад

65% офисных работников становятся свидетелями или участниками проявления приступов гнева на рабочем месте

45% опрошенных периодически теряют самообладание на работе

До 60% всех случаев отсутствия на работе вызваны стрессом

64% опрошенных сошлись во мнении, что люди стали более агрессивными

32% респондентов признались, что в их окружении есть человек, которому трудно сдерживать свой гнев.

Негатив разрушает, позитив — заполняет



Что же происходит с человеком под воздействием сильных негативных эмоций? Надпочечники начинают вырабатывать адреналин, сердце бьётся быстрее, дыхание учащается; увеличивается приток крови к мозгу, которому, в свою очередь, требуется больше кислорода. Мускулы напряжены, процесс пищеварения прекращается. В организме происходят необратимые изменения, сосудистые патологии. Именно поэтому, как только появляется раздражительность или малейший намёк на стресс, нужно сразу же бороться с этими негативными эмоциями.

Используя эти рекомендации, вы постепенно сведёте к минимуму последствия стрессовых ситуаций, неизбежно возникающих в жизни. Поделитесь этой информацией с родными и друзьями – пусть и они позаботятся о себе. Хорошего вам настроения и приятной атмосферы на рабочем месте!

Подготовила
Людмила Трефилова

10 СПОСОБОВ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

1. Научитесь расслабляться.
2. Научитесь над собой смеяться.
3. Загляните в будущее.
4. Возьмите отпуск.
5. Окружите себя близкими людьми.
6. Планируйте свою работу более эффективно.
7. Поддерживайте своё здоровье.
8. Приобретайте полезные навыки общения. Например, способность говорить «нет» людям, общение с которыми вам в тягость.
9. Оцените свои возможности.
10. Имейте интересы вне работы.



Спорт, режим и... дети — залог здорового образа жизни легенд мирового футбола

В марте этого года в Ижевске побывали звёзды мирового футбола: экс-игроки сборной России и московского «Локомотива» Алексей Смертин, Дмитрий Сенников и нигериец Питер Одемвингие. Они провели для местных ребят «Урок футбола», где, помимо рассказов каждый о своём спортивном пути, затронули тему здорового образа жизни.

Лет 10-15 назад эти люди вписали в историю «игры № 1 в России» свои имена, а сейчас они наблюдают за спортивными баталиями со стороны. Завершив игровую карьеру, каждый из них остался в футболе, только в другом качестве – спортивного функционера. Казалось бы, уйдя от ежедневных тренировок и обязательного режима, можно уже расслабиться и попробовать в жизни то, что раньше было под запретом. Однако, как оказалось, это не их тема.

АЛЕКСЕЙ СМЕРТИН:
«Теперь я бегаю длинные дистанции»

Экс-капитан сборной России Алексей Смертин признаётся: после того как

он повесил свои бутсы на гвоздь, перед ним открылись другие горизонты. А для того чтобы их покорять, нужно быть здоровым.

– После завершения карьеры футболиста со спортом я не расстался. Стал бегать марафоны. Это, поверьте, очень здорово! И самочувствие отличное, и настроение хорошее от достижения нового результата. На своём примере я показываю, что даже на пенсии, образно говоря, надо поддерживать форму. Запускать этот процесс нельзя. Наоборот, ставьте новые задачи и выполняйте их! Дети, которые сейчас занимаются в секциях, уже ведут здоровый образ жизни. В целом детско-юношеский спорт – это дисциплина, самоорганизация, ответственность за свои действия.

Интересная деталь: Алексей Смертин во время своего пребывания в Ижевске попросил в обязательном порядке включить в его рабочий график время для тренировки. В гордом одиночестве он пробегал один круг стадиона за другим, пока его коллеги обсуждали дела насыщенные.

ДМИТРИЙ СЕННИКОВ:
«Спорт, режим и родительский пример – три главных фактора хорошего здоровья ребёнка».

Ещё один бывший игрок сборной России, Дмитрий Сенников, сейчас занимается поиском талантливых детей по всей стране. Он также придерживается мнения, что и после спорта нужно заниматься... спортом. По статистике, сетует Дмитрий, сегодня очень много ребят со слабым здоровьем. И советует заниматься любыми видами физической активности.

– Основные принципы здорового образа жизни – занятия спортом, единение с природой и родительский пример. Только всё это в совокупности принесёт нам ожидаемый результат. Дисциплина, режим дня, который нужно соблюдать как дома, так и на тренировках, побольше времени на свежем воздухе – и тогда болезни будут обходить стороной. Обязательно научите детей правильно питаться: никаких чипсов, газированной воды и прочих вредных продуктов.

ПИТЕР ОДЕМВИНГИЕ:
«Я – папа троих детей. Этим всё сказано!»

Экс-игрок московского «Локомотива» и сборной Нигерии Питер Одемвингие качает головой: сложно что-то ещё добавить к высказанному его коллегами. Остаётся только поделиться личным опытом.

– У меня трое маленьких детей, я тренирую их потихоньку. Поэтому и сам должен быть в хорошей форме. Хожу в тренажёрный зал, бегаю. Моё мнение таково: залог здорового образа жизни – дисциплина. Особенно в переходном возрасте. Это трудный период и для родителей, и для детей. Здесь нужно донести до ребёнка, что такое хорошо, а что такое плохо. И тогда у подростков не возникнет интереса ни к алкоголю, ни к курению. В этот момент важно, чтобы у них появился правильный авторитет, который направит их по верному пути.

Под словами звёздных гостей подписываются все без исключения детские наставники. А разве есть чему возражать? Спорт, режим и свежий воздух полезны каждому, независимо от возраста. Но детям – особенно. Прислушаемся же к мастерам и станем для собственных чад настоящим примером!

Подготовила
 Татьяна Мальцева