

# Здоровье семьи в руках женщины

---



## Краснова Юлия Николаевна, Иркутск

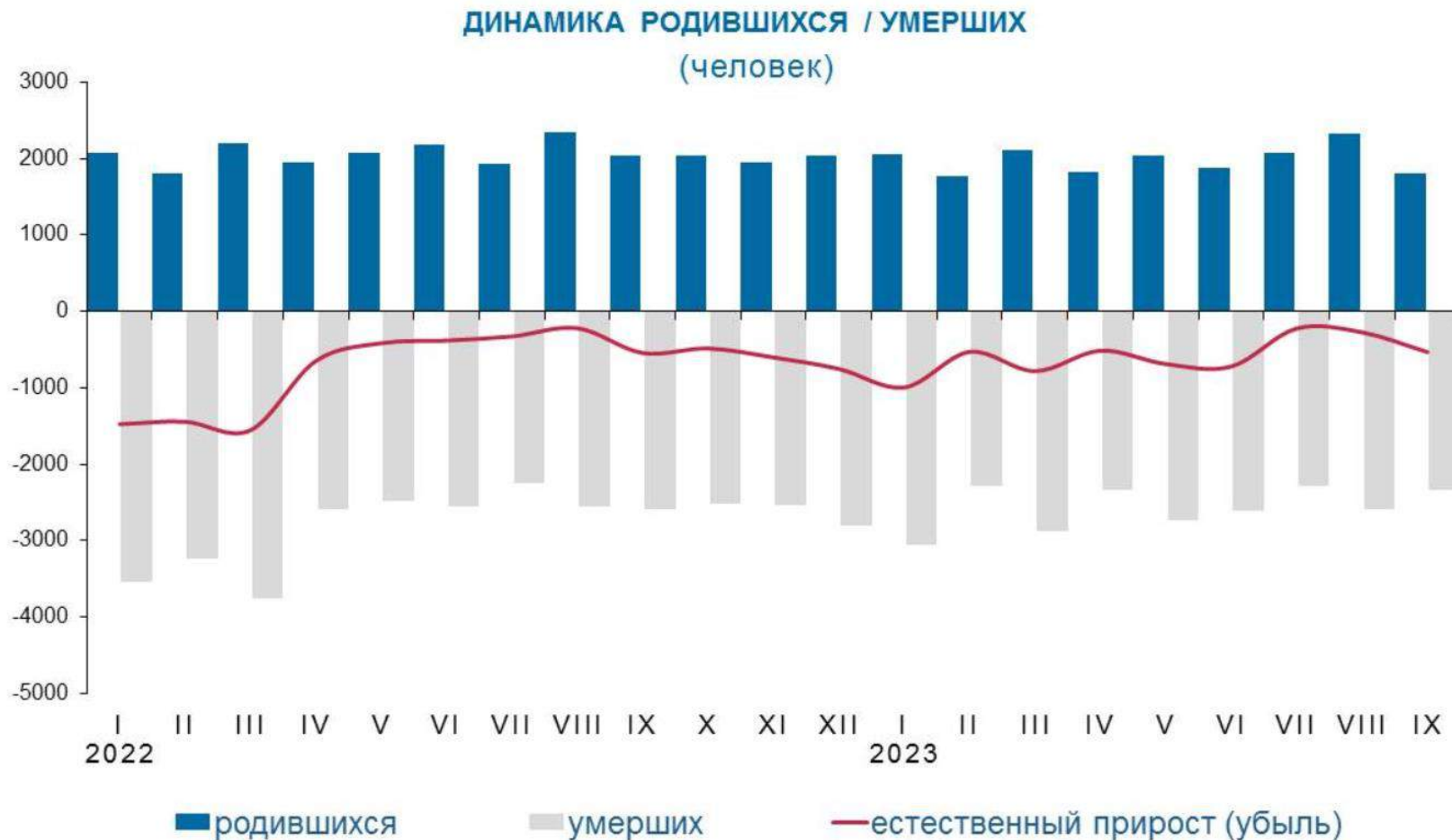
член Правления ИРО «Союз женщин России»  
д.м.н., профессор кафедры геронтологии, гериатрии и  
клинической фармакологии ИГМАПО;  
главный врач ООО «Клиника Эксперт Иркутск»;  
председатель Комитета по предпринимательству в  
здравоохранении и медицинской промышленности ТПП ВС



# Демографическая ситуация в Иркутской области за январь - сентябрь 2023 года



Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Иркутской области



**Определяющим показателем состояния здоровья страны является показатель естественного прироста населения**



***Здоровье нации — важнейшая задача государства, без ее решения невозможно решать другие проблемы.***

***В. В. Путин***

# Меры, направленные на изменение демографической ситуации

Для изменения демографической ситуации в стране с убыли на прирост населения необходимо:

- ✓ повысить рождаемость здоровых детей,
- ✓ предотвратить развитие и лечить заболевания, определяющие преждевременную смертность населения

## Повышение рождаемости:

- Формирование на всех этапах жизни человека установок на:
  - повышение значимости института семьи и брака
  - уважение и популяризацию многодетности
  - снижение возраста первых родов у женщин
  - сокращение аборт и помощь женщине в принятии правильного решения
  - ответственное отношение к сексу и половым партнерам
  - предотвращение заболеваний, влияющих на репродуктивное здоровье
- Развитие мер, стимулирующих рождение третьих и последующих детей
- Социально – экономическая стабильность в обществе



# Предотвращение развития и лечение заболеваний, определяющих преждевременную смертность населения

-Снижение распространенности основных модифицируемых факторов риска:

 Факторы риска	Мужчины	Женщины
	(%)	(%)
Медицинское обследование реже 1 раза в год	54	52
Ненормированный график работы	53	44
Вредные привычки и зависимости	48	26
Неправильное питание	44	51
Частый стресс и тревожность	33	44
Низкая физическая активность	31	42
Нестабильные эмоциональные отношения с семьей, близкими	19	21

Всероссийский опрос проведен Аналитическим центром НАФИ в январе 2021 г. 1600 человек старше 18 лет в 153 населенных пунктах в 53 регионах России.

- **Ведение здорового образа жизни**
- **Своевременное обращение к врачам и соблюдение их рекомендаций**

# Семья – основа традиций, ценностей и образа жизни

---



- Стереотипы питания, образа жизни, отношений друг к другу дети копируют у своих родителей
- Двигательная активность, спорт, здоровые и вредные привычки закладываются и поддерживаются в семье
- Чаще женщина определяет, чем питается семья, какие продукты покупаются и что из них готовится
- Чаще женщина координирует прохождение чек-апов, диспансеризации, посещение врачей при заболеваниях членов семьи, своевременный прием лекарственных препаратов
- Чаще женщина инициирует культурную жизнь семьи (выход в театр, музеи, концерты, приобретение книг для детей, чтение книг)

***! Женщина – главный проводник здорового образа жизни, учит главным ценностям жизни, которые затем дети перенесут в свою жизнь, тем самым продолжая заложенные семьей традиции.***

*Правильное  
действие не  
может быть  
без правильных  
знаний и  
мотивации!*



# ИРО «Союз женщин России», Иркутский областной совет женщин инициировали проект «Здоровье семьи в руках женщины», который стал победителем президентских грантов

---



*наша команда*



# Цель проекта



Повышение уровня информированности 200 девушек и женщин, проживающих в 10 МО Иркутской области о физическом, психическом и духовно-нравственном здоровье, формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний



## Задачи

1. Объединить усилия и ресурсы государственных, частных и общественных организаций в информационно-просветительской работе по сохранению женского здоровья, в помощи нуждающимся в поддержке женщинам, в развитии общественного движения "За здоровую, успешную и многодетную семью в Иркутской области"
2. Организовать в Телеграм-канале онлайн-сообщество из участниц целевых групп для обсуждения вопросов сохранения женского здоровья, обеспечить его информационно-консультационное сопровождение
3. Организовать на базе ООО "Клиника Эксперт Иркутск" Школу здоровья "Спроси эксперта" для участниц целевой группы - 200 девушек и женщин, проживающих в 10 МО Иркутской области, по вопросам сохранения женского здоровья, профилактике наиболее распространенных заболеваний
4. Создать информационный ресурс «Координатор-38», содержащий сведения об организациях, оказывающих поддержку и помощь женщинам и семьям с детьми, в т.ч. с детьми – инвалидами
5. Организовать на базе Областного гериатрического центра Школу наставничества «Обсудим вместе» для участниц целевой группы - 20 девушек, выпускниц детских домов, проживающих в г. Иркутске по вопросам сохранения духовно-нравственного здоровья, традиционных семейных ценностей

# География проекта. Целевые группы

## 10 МО Иркутской области:

**Городские округа:**  
Иркутск, Байкальск,  
Свирск, Усолье-  
Сибирское,  
Усть-Илимск;

**Муниципальные районы:** Балаганский, Иркутский, Куйтунский, Тулунский, Нукутский



**Партнеры проекта:**  
ООО «Клиника Эксперт Иркутск»  
Областной гериатрический центр

Проект реализуется при поддержке  
Общественной палаты ИО, министерства  
здравоохранения ИО, министерства  
социального развития, опеки  
и попечительства ИО,  
органов МСУ

## Целевые группы проекта

1. Девушки и женщины 18-35 лет, проживающие в 10 МО Иркутской области ( 200 чел.)
2. Женщины, особо нуждающиеся в укреплении здоровья и поддержке: многодетные, беременные, воспитывающие детей с ОВЗ в 10 МО Иркутской области (360 чел.)



# Основные мероприятия на региональном уровне

## Школа здоровья

### «Спроси эксперта»

в онлайн и офлайн формате для 200 участниц, из 10 МИ Иркутской обл. по вопросам сохранения женского здоровья на базе Клиники «Эксперт»

## Телеграмм-канал

сообщество из участниц целевой группы для информационно-консультационного сопровождения по вопросам сохранения женского здоровья

## Информационный ресурс

«Координатор-38», содержащий сведения об организациях, оказывающих поддержку и помощь женщинам и семьям с детьми, в т.ч. с детьми – инвалидами

## Школы наставничества

### «Обсудим вместе»

для 20 участниц целевой группы - выпускниц детских домов по вопросам сохранения духовно-нравственного здоровья, традиционных семейных ценностей на базе областного геронтологического центра

*Конкурс «Молодая семья – здоровая и счастливая».  
Конкурс «Совет женщин – лучший проводник ЗОЖ»*

*Праздник ко Дню семьи, любви и верности "Семейные традиции - как основа духовно-нравственного здоровья семьи и сохранения традиционных семейных ценностей"*

# Основные мероприятия на муниципальном уровне



«Неделя многодетной мамы» с целью привлечения внимания общества к ценностям многодетной семьи, сохранению здоровья многодетных матерей. Оказание нуждающимся в поддержке матерям разных видов помощи.



Акции, посвященные Дню беременных женщин с целью популяризации уважительного отношения к беременной женщине со стороны общества, укрепления семейных ценностей, духовно-нравственного здоровья семьи. Оказание разных видов помощи нуждающимся в поддержке беременным женщинам.



Организация встреч матерей, воспитывающих детей с ОВЗ со специалистами учреждений здравоохранения, соцзащиты, представителями органов МСУ по вопросам поддержки здоровья матерей, прохождения ими диспансеризации, наблюдения у узких специалистов и др. (в рамках празднования Дня матери).



Реализация социально-значимых проектов по месту жительства, направленных на утверждение ЗОЖ, сохранение здоровья женщин, повышение их роли в семье в качестве амбассадора здоровья.

# Практическая значимость проекта

---



Повысит информированность женщин о собственном здоровье, об особенностях физического, психического и духовного здоровья и способах их регулирования, о профилактике основных заболеваний

Научит применять полученные знания в повседневной жизни, вовлекая свою семью и свое окружение в ЗОЖ, в общественное движение "За здоровую, благополучную и многодетную семью в Иркутской области

Будет способствовать укреплению духовно – нравственного здоровья семьи, уважительного и бережного отношения к беременности и беременным женщинам, повышению рождаемости в Иркутской области



# Женщина – хранительница физического, психического и духовно-нравственного здоровья семьи

---



Создание федерального телеграмм- канала по помощи женщинам в вопросах здоровья семьи со стороны экспертов, позволило бы повысить их информированность и готовность реализовывать эффективные мероприятия, Направленные на сохранение и улучшение здоровья семьи.