

Молочко Евгения Валентиновна, к.и.н., старший преподаватель кафедры медицинской этики и профессиональных коммуникаций Медицинской академии им. С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (РФ, г. Симферополь).

e-mail: jane557@mail.ru

ВКЛАД ВОЛОНТЕРОВ-МЕДИКОВ КРЫМА В ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: характеризуются результаты деятельности добровольцев в сфере здравоохранения по популяризации здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения Крыма. Приведены различные формы работы волонтеров-медиков по санитарно-профилактическому просвещению школьников, студентов, трудовых коллективов, среди которых наибольшее распространение получили мастер-классы, лекции о вредных привычках, проведение всероссийских акций по профилактике большого спектра заболеваний.

Ключевые слова: добровольчество, волонтеры-медики, здоровый образ жизни, Крым.

CONTRIBUTION OF CRIMEA VOLUNTEERS-MEDICINES TO THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF A POPULATION

Molochko Yevgenia Valentinovna, PhD (history), senior lecturer of the Department of Medical Ethics and Professional Communications of Medical S.I. Georgievsky Academy of Crimean Federal University.

e-mail: jane557@mail.ru

Annotation: results of the activity of volunteers in the sphere of health care are described in order to popularize a healthy lifestyle among different age groups of the population of the Crimea. Various forms of work of medical volunteers on the sanitary and preventive education of schoolchildren, students, labor collectives are presented, among which the most widespread are master classes, lectures on bad habits, holding all-Russian actions to prevent a wide range of diseases.

Keywords: volunteerism, volunteers-doctors, healthy life style, Crimea.

В жизни общества произошли существенные изменения: ритм жизни стал интенсивным, ухудшилась экология среды обитания; распространены наркотики всех видов; потеряна традиция правильного рационального питания, на фоне употребления большого количества лекарственных средств, следовательно, все это привело к ухудшению качества жизни и здоровья населения. В этих условия актуализируется проблема формирования осознанного отношения населения к своему здоровью, индивидуальной и общественной ответственности за здоровый образ жизни.

У большинства граждан России отсутствуют элементарные знания о своем организме, его возрастных, половых и психофизиологических особенностях. Нарушения здоровья разной степени все чаще встречаются среди молодежи, причинами этого являются нездоровый образ жизни (вредные привычки: курение, алкоголь, наркомания, токсикомания; неправильное, недостаточное питание; низкая двигательная активность), и низкий уровень или отсутствие мотивации на сохранение здоровья.

Студенты высших учебных заведений из-за специфических условий учебной деятельности, быта и образа жизни подвержены влиянию негативных факторов общественной жизни, что делает их весьма уязвимыми в социальном плане. Они испытывают высокие информационные нагрузки и эмоциональное напряжение в процессе учебной деятельности, воздействия гиподинамии, нарушения режима питания, экологически неблагоприятной среды обитания. В

сложившейся ситуации существует необходимость поиска новых средств и форм формирования здорового образа жизни [2, с. 34].

Рациональная двигательная активность – главное условие здорового образа жизни. В последнее время характер двигательной активности возрастных групп населения развитых стран заметно изменился. Наблюдается снижение общей двигательной активности (гипокинезия), а также увеличение объема движений малых групп мышц (локальная мышечная деятельность) [1, с. 54].

В настоящее время формирование здорового образа жизни населения стало не только медицинской проблемой, а также общественной. Создание мотивации здорового образа жизни населения обеспечивает «образование без потерь здоровья и образование для созидания здоровья» [3, с. 47].

Одним из ключевых аспектов по популяризации здорового образа жизни среди населения Российской Федерации является добровольческая деятельность в сфере здравоохранения. Этот вид добровольческой (волонтерской) помощи занял третье место в списке самых востребованных направлений добровольчества (волонтерства) после помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и поиска пропавших людей.

По данным Фонда «Общественное мнение» по состоянию на 2018 год более 10 миллионов человек старше 18 лет активно занимаются добровольческой (волонтерской) деятельностью в Российской Федерации. Почти две трети населения (65%) считают, что деятельность волонтеров, добровольцев, всех тех, кто на безвозмездной основе помогает незнакомым людям, способствует решению проблем, стоящих перед нашим обществом [4].

Сегодня добровольческая (волонтерская) деятельность в сфере здравоохранения направлена на повышение качества жизни граждан на профилактическом, лечебном и реабилитационном этапах, а также на оказание информационной, консультационной, просветительской, досугово-развлекательной поддержки населению, и на организацию дополнительной помощи в осуществлении медицинской деятельности и уходе.

Значительный вклад в формирование и популяризацию здорового образа среди населения в Крыму вносят участники Всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики».

С 2012 года начали свою деятельность «Волонтеры Склифа» в НИИ СП им. С. В. Склифосовского. В 2013 году после послания президента России В. Путина Федеральному Собранию Российской Федерации: «Нам нужно возрождать традиции милосердия. Предлагаю организовать в России широкое движение добровольцев, готовых работать в системе здравоохранения, оказывать посильную помощь», проект «Волонтеры Склифа» был преобразован в общественное объединение «Волонтеры-медики».

Организаторами и партнерами Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» стали: Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи, Ассоциация «Совет ректоров медицинских и фармацевтических высших учебных заведений», ФГБУ «Роспатриотцентр», Совет проректоров по воспитательной работе образовательных организаций высшего образования России, Ассоциация волонтерских центров России, Национальный фонд развития здравоохранения.

13–15 мая 2016 года на Всероссийском форуме Волонтеров-медиков в г. Москве Министерство здравоохранения Российской Федерации и Федеральное агентство по делам молодежи поддержали идею «Волонтеров-медиков» по созданию Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики». В настоящее время взаимодействие с данными ведомствами выстроено на постоянной основе.

На Всероссийском образовательном форуме «Территория смыслов на Клязьме» 8 августа 2016 года состоялся Учредительный съезд ВОД «Волонтеры-медики», на котором присутствовали министр здравоохранения РФ В. И. Скворцова, руководитель Федерального агентства по делам молодежи С. В. Пospelов, директор ФГБУ «Роспатриотцентр» К. Д. Разуваева, сопредседатель Совета Ассоциации волонтерских центров А. П. Метелев.

С 2016 года студенты Медицинской академии имени С. И. Георгиевского Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского активно участвуют в деятельности Крымского регионального отделения Всероссийской общественной организации добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики».

Волонтеры-медики Крыма используют различные форматы деятельности, систематически занимаясь повышением информированности населения об основах здорового образа жизни, изменения их отношения к собственному здоровью. Отмечаются положительные тенденции относительно роста культуры здоровья населения и становлению у них мотивации к здоровому образу жизни.

Волонтеры-медики в интерактивных формах организывают и проводят мероприятия, на которых доносят до населения полезную информацию о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний, становятся участниками образовательных молодежных фестивалей, курсов и тренингов, посвященных медицине и здоровью.

Добровольцы – студенты Медицинской академии КФУ – занимаются профориентацией школьников в медицину, популяризируют кадровое донорство, помогают врачам и медсестрам, участвуют в медицинском сопровождении. Они помогают бригадам скорой медицинской помощи и врачам на спортивных и массовых мероприятиях, что позволяет ускорить оказание первой помощи и оперативно выявлять в ходе мероприятий случаи, требующие медицинской помощи.

Волонтеры-медики систематически оказывают первую помощь футболистам на матчах Кубка главы Крыма по детско-юношескому футболу, Открытого первенства Детско-юношеской футбольной лиги Республики Крым по футболу. Подписаны соглашения о сотрудничестве с Крымским футбольным союзом, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» Симферопольского района, ГБУ Республики Крым «Детско-юношеская спортивная школа № 3».

В 2017 и 2018 годах добровольцы заботились о здоровье спортсменов на беговых трассах протяженностью 5, 10, 21 и 42 км на крупном спортивном мероприятии «Ялта Марафон». Обеспечивали медицинское сопровождение обучения на военной кафедре Крымского федерального университета в рамках реализации проекта "Рецепты Победы: партнерство ради здоровья".

С 2016 года медицинское сопровождение Народного шествия «Бессмертный полк» обеспечивало 100 волонтеров-медиков. На протяжении всего шествия Бессмертного полка волонтеры-медики следуют в колонне и следят за самочувствием ветеранов и участников шествия.

Ежегодно волонтеры-медики поздравляют медиков и рожениц Перинатального центра ГБУЗ РК "Республиканская клиническая больница им. Н.А. Семашко" с 8 марта, дарят положительные эмоции и радуют рожениц тюльпанами и нежными словами.

Участие волонтеров-медиков в популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний у населения Крыма позволяет системно осуществлять данную деятельность среди граждан разных возрастных групп.

Добровольцы делятся профилактической информацией и привлекают к здоровому образу жизни население, используя различные формы деятельности. Проводят уроки, тренинги и лекции по здоровому образу жизни, включая профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Организуют интерактивно-образовательных мероприятия с использованием современных форматов обучения и преподнесения информации. Волонтеры-медики проводят акции и выездные мероприятия в образовательных и иных учреждениях.

В Крыму волонтеры-медики ведут системную работу по профилактике социально значимых заболеваний и различных форм зависимостей в образовательных организациях среднего и высшего образования, а также в трудовых коллективах.

Партнерами Движения выступают Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный научно-исследовательский центр

профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ГНИЦПМ МЗ РФ), Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний, Российская ассоциация эндокринологов, Эндокринологический научный центр. Волонтеры регулярно проходят сертифицированное обучение с использованием дистанционных технологий от ведущих специалистов в сфере профилактики заболеваний.

С 2016-2018 гг. прошло 4 сертифицированных образовательных курса, выпускниками стали 35 добровольцев Крыма. Выпускниками было проведено более 60 тренингов по санитарно-профилактическому просвещению, 3 региональных и 10 крупнейших всероссийских акций.

С февраля 2016 по сентябрь 2018 года волонтеры-медики организовали и провели в Крыму более 10 всероссийских профилактических акций.

Ежегодно волонтеры-медики проводят в Крыму Всероссийскую акцию «Будь здоров!». На акции «Соль+йод: IQ сэкономит!» охват населения составил 500 человек. Добровольцы повысили информированность населения о росте заболеваемости йододефицитными заболеваниями, их последствиях и мерах профилактики. По итогам проведенного опроса о йододефицитных заболеваниях в Крыму: 63% граждан проголосовали за принятие закона о всеобщем йодировании соли на производствах РФ.

6 апреля 2018 года в г. Симферополь Крымское региональное отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» и Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Крым «Центр медицинской профилактики» организовали и провели Всероссийскую акцию «Будь здоров!», приуроченную к Всемирному дню здоровья. Темой Всемирного дня здоровья в 2018 году, утвержденной Всемирной организацией здравоохранения, является «Здоровье для всех». Всероссийская акция «Будь здоров!» прошла во всех регионах России с 3 по 8 апреля 2018 г. В Крыму волонтеры-медики такого рода акции проводят 3-ой год подряд и традиционно в них участвуют разные возрастные категории населения.

Волонтеры-медики провели интерактивные «энерго-точки», которые «зарядили» всех идей ведения здорового образа жизни и помогли приобрести участникам акции основные навыки по сохранению собственного здоровья и здоровья близких. Добровольцы обучали жителей Крыма оказывать первую помощь, измерять артериальное давление, привлекали внимание к повышению уровня физической активности. При измерении артериального давления участникам акции волонтеры-медики выявили 15% случаев повышенного давления. Волонтеры-медики проинформировали населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации. Провели исследование уровня медицинской грамотности населения по вопросам социально значимых заболеваний и факторов риска их возникновения. Полученные данные показали, что по сравнению с прошлым годом уровень грамотности повысился на 10%. Для формирования у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработки необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни волонтеры-медики провели интерактивные и обучающие игры. В рамках недели здоровья волонтеры-медики провели тематические уроки по основам здорового образа жизни, брейн-ринги и дебаты, массовые зарядки для школьников и студентов немедицинских сузов/вузов.

Волонтеры-медики проводят дебаты «Электронные сигареты и вейпы: вред или просто дым?» со студентами немедицинских вузов в Симферополе. Две команды студентов выдвигают аргументы «за» и «против» употребления электронных сигарет и вейпов, пытаясь аргументировано убедить зрителей в своей правоте. В конце дебатов все приходят к выводу, что электронные сигареты и вейпы способны нанести вред организму. Студенты отмечают, что важно ответственно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих. Ведущий дебатов актуализирует проблему доступного повсеместного распространения электронных сигарет и вейпов. Присутствующие эксперты рассказывают о негативных последствиях распространения альтернативных средств доставки никотина среди ранее не

употреблявших табак граждан, в том числе несовершеннолетних. Волонтеры-медики обращают внимание студентов на то, что концентрация никотина в артериальной крови потребителя электронных сигарет и электронных средств нагревания табака соответствует, а в некоторых случаях превышает концентрацию никотина в крови потребителя обычных сигарет. При этом никотин является хорошо изученным веществом с доказанными свойствами психоактивного вещества, воздействующего на различные структуры центральной и периферической нервной системы, способствующих развитию ряда неинфекционных заболеваний, приводящих к ранней инвалидизации и преждевременной смерти (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт).

В конце мероприятия волонтеры-медики в интерактивной форме рассказывают студентам о методах ведения здорового образа жизни. Разбирают со студентами немедицинских вузов каким должно быть правильное питание, какие правильные привычки будут способствовать сохранению их долголетия и счастливой жизни без болезней.

С целью профилактики большинства инфекционных заболеваний добровольцы рассказывают школьникам какие правила личной гигиены необходимо знать и соблюдать, чтобы избежать проблем со здоровьем и сохранить его до глубокой старости.

В ходе акции «СТОП ВИЧ/СПИД» работали 8 информационных палаток, проведено более 50 тренингов и лекций по профилактике ВИЧ, организовано 5 круглых столов и 4 форсайт-сессии.

С 2017 года в участники Крымского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» совместно с ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики» проводят Всероссийскую акцию «СТОП ВИЧ/СПИД» с целью привлечения внимания общественности к проблеме распространения заболевания на территории России и Республики Крым. Волонтеры-медики информируют население об основных мерах профилактики ВИЧ/СПИД, методах его своевременной диагностики. В 2017 году провели анонимный

опрос населения для выявления уровня информированности о проблемах распространения ВИЧ-инфекции в подростковой и молодежной среде. Итоги опроса показали: большинство населения знает о путях передачи ВИЧ-инфекции, отмечая половой путь заражения, через кровь при использовании нестерильных игл и шприцев для введения наркотиков. У 1/4 из числа опрошенных подростков отмечается нехватка информации, средний уровень знаний по вопросам ВИЧ/СПИД. Устранение ошибочных мнений молодежи о заражении ВИЧ, формирование чувства толерантности к людям с ВИЧ/СПИД – то, над чем волонтерам-медикам предстоит еще работать.

Волонтеры-медики распространяют памятки по профилактике ВИЧ/СПИД среди населения г. Симферополя. Рассказывают о важности выявления ВИЧ-инфекции на ранних стадиях первичным скринингом, который в настоящее время является распространенным методом диагностики опасного заболевания. С помощью этого исследования удастся определить наличие или отсутствие вируса иммунодефицита на ранних сроках. В ходе стратегической сессии были обсуждены актуальные вопросы профилактики и предупреждения ВИЧ/СПИДа (где можно провериться (бесплатно, анонимно), как часто и в каких случаях нужно проверяться, что нужно делать если тест «+», кто может помочь в таких случаях, как вести себя, чтобы максимально избежать возможного заражения, как относиться к людям «ВИЧ+» и т.д.).

Совместно с Министерством здравоохранения Крыма реализуется федеральная программа по профилактике инсульта «Дети на защите взрослых», в рамках которой волонтеры-медики информируют школьников Крыма по вопросам инсульта, а также обучают навыкам распознавания инсульта.

В Крыму была реализована федеральная программа по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа с целью стабилизации эпидемиологической обстановки по ВИЧ-инфекции и СПИДу посредством вовлечения волонтеров-медиков в профилактическую работу с молодежью. Волонтеры-медики провели

мониторинг в разных городах Крыма по доступности экспресс-диагностики ВИЧ-инфекций путем экспресс-тестов и возникающих в связи с этим проблем, результаты которого были переданы в Роспотребнадзор.

Постоянное взаимодействие по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции выстроено с Министерством здравоохранения Республики Крым, представителями Министерства образования и науки РК, ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики». В рамках реализации мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения ВИЧ-инфекции, целью которых является осведомленность в данном вопросе населения полуострова, волонтеры-медики проводят совместно с сотрудниками ГБУЗ РК «Центр профилактики и борьбы со СПИДом» информирование и опросы граждан по актуальным вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

В 2018 году волонтеры-медики провели в Симферополе акцию по профилактике иммунной системы совместно с ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики» и Межрегиональным управлением Роспотребнадзора по Республике Крым. Главными темами 2018 года стали «Вакцины работают» и «Вакцинация – это не только право, но и коллективная обязанность», мотивация населения к позитивному отношению к вакцинации. Волонтеры-медики информировали взрослых и детей о профилактических прививках, проводили анкетирование граждан с целью узнать их мнение о том, что повышает иммунитет и отношение к прививкам. Волонтеры-медики объясняли важность и преимущества вакцин для общественного здравоохранения.

Добровольцы содействуют популяризации «кадрового» донорства крови и ее компонентов. Волонтеры-медики проводят лекции по профориентации школьников старших классов в медицину и экскурсии в больницы, стараясь максимально погрузить их в будущую профессию для ее осознанного выбора. Со школьниками проводятся беседы «равный-равному» о роли профессии врача в современном обществе, образовательные квесты, экскурсии в больницы и анатомические музеи. Партнером этого направления выступает «Российское движение школьников».

В Крыму с 2016 года волонтеры-медики успешно реализуют проект «Профориентация школьников в медицину через развитие межпрофессиональных компетенций». Ежегодно проводится Крымская научно-практическая конференция «Мы – будущее медицины XXI века!», призванная активизировать работу по пропаганде научных знаний, профессиональной ориентации в медицину и привлечению учащихся к научному творчеству и исследовательской работе во внеурочное время под руководством преподавателей и учителей.

Волонтеры-медики проводят практические занятия по обучению населения оказанию первой помощи до приезда скорой медицинской помощи. В 2017 г. победитель конкурса проектов II Всероссийского форума волонтеров-медиков проект команды волонтеров-медиков (Евгения Молочко, Абдулфетта Абкеримов и Мария Постовая) «Вызов скорой медицинской помощи: знай и помни!» поддержан для реализации Министерством здравоохранения Российской Федерации. Его целью является повышение информированности населения в вопросах оказания скорой медицинской помощи. Проект для реализации поддержан Федеральным агентством по делам молодежи.

В 2018 году в рамках ВОД «Волонтеры-медики» открыто новое направление – Здоровый образ жизни, а также реализуется проект «Карта медицинской профилактики социально значимых заболеваний в России» под руководством «РОПНИЗ» с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Волонтеры-медики оказывают широкую помощь практическому здравоохранению Республики Крым, заботясь о психологическом и физическом здоровье нации.

Список источников:

1. Алферова (Попова) Т.В. Возрастные особенности реакции кровообращения на локальную работу мышц статического и динамического характера // Успехи физиологических наук. 1988. Т.19. № 4. С. 54–74.

2. Баевский Р.М. Кукушкин Ю.А., Марасанов А.В., Ромашов Е.А. Методики оценки функционального состояния организма человека // Медицина труда и промышленная экология. 1995. № 3. С. 30–34.
3. Максимова В.Н. Акмеология последипломного образования педагога. СПб.: ИОВ РАО, 2004. 167 с.
4. ФОМ насчитал в России 10 млн. волонтеров [Электронный ресурс] URL: [https:// добровольцыроссии.рф/news/](https://добровольцыроссии.рф/news/) (дата обращения: 03.09.2018).