**МУ Детская городская поликлиника №13**

**Центр здоровья по формированию здорового образа жизни**

**Информационное письмо**

На базе МУ «ДГП№13» с 1.12.2009 функционирует Центр здоровья по формированию здорового образа жизни, целью которого является сохранение здоровья и обеспечение благоприятных условий для социализации детей и подростков. При посещении Центра здоровья пациент проходит комплексное обследование, в обязательном порядке включающее в себя: антропометрию, тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, скрининг сердца компьютеризированный, экспресс-анализ для определения глюкозы в крови, комплексную детальную оценку функций дыхательной системы, осмотр врача.

При выявлении дополнительных факторов риска проводится дополнительное обследование (биоимпедансметрия, пульсоксиметрия, обследование на смокелайзере и др.). По итогам обследования пациенту выдается карта здорового образа жизни с данными обследования и соответствующими рекомендациями.

В ходе визита в центр здоровья пациенты могут посетить занятия школ здоровья, психологические тренинги, тренировку в зале ЛФК, записаться на прием к врачам специалистам (12 специальностей).

Как показал опыт работы, наиболее эффективной формой визита является посещение центра здоровья классами. В этом случае, руководитель образовательного учреждения получает наиболее полную информацию о состоянии здоровья учащихся, специалисты школ здоровья проводят занятия, необходимое данной группе (работа по предварительной заявке педагога), дети посещают центр здоровья централизовано, не отпрашиваясь с занятий по 2-3 человека. Пропускная способность центра здоровья 70 человек в день.

Для посещения центра здоровья необходимо подать заявку, заполнить анкеты центра здоровья (заполняются учащимися или родителями), согласовать график посещений, подготовить списки учащихся по классам с указаним данных полиса ОМС, адреса проживания и свидетельства о рождении (паспорта) детей и предоставить их вместе с анкетами за неделю до начала обследования (необходимо для ускорения первого этапа оформления карты здорового образа жизни)

**Центр здоровья расположен по адресу**: ул. Куйбышева, 106

Руководитель Центра Здоровья: Марфицына Ольга Васильевна 262-73-78, 262-70-24, 261-28-09;

950-192-03-97

**МУ Детская городская поликлиника №13**

**Центр здоровья по формированию здорового образа жизни**

**Информационное письмо**

На базе МУ «ДГП№13» с 1.12.2009 открыт подростковый центр «Территория свободы», являющийся участником программы ВОЗ ЮНИСЕФ «Клиники, дружественные к подросткам и молодежи (КДМ). Основная задача центра - сохранение здоровья и обеспечение благоприятных условий для социализации детей и подростков. Работа КДМ базируется на четырех основных принципах: доверие, доступность, доброжелательность и добровольность. Основные отличия от традиционной детской поликлиники: прием только подростков (10-18 лет), консультирование пациента по модели сотрудничества (совместное принятие решений), наличие службы охраны репродуктивного здоровья и психолого-педагогической службы, большой упор в работе на профилактику социально-опасных проблем (ВИЧ-инфекция, наркомания, алкоголизм, табакокурение, раннее начало сексуальной жизни, стигматизация, рисковое поведение и пр). Все сотрудники центра прошли специальное обучение на семинарах и тренингах ВОЗ ЮНИСЕФ, Санкт- Петербургской академии постдипломного образования и РОО «Взгляд в будущее».

Одним из важнейших разделов работы является активное привлечение подростков и молодежи к совместной профилактической работе. На базе центра организовано волонтёрское движение, основанное на принципе «равный-равному». Подростки проходят обучающий курс из 20 занятий, после чего участвуют в проведении мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Социальная значимость здоровья подростков обусловлена тем, что они представляют собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества и наша задача сохранить этот резерв. Мы уверены, что в лице педагогов мы найдем активных союзников для решений данной задачи.

С целью информирования учащихся вашей школы о работе подросткового центра «Территория свободы» и волонтерском движении, мы готовы выступить с презентацией КДМ перед учащимися 7-11 классов.

Надеемся на активное сотрудничество.

**Подростковый центр «Территория свободы» расположен по адресу**: ул. Куйбышева, 106

**Руководитель:** Марфицына Ольга Васильевна **тел.:** 262-73-78, 262-70-24, 261-28-09; 950-192-03-97;

**e-mail:** olg-marficyna@yandex.ru

Приложение 1

Образец заявки на посещение центра здоровья

Руководителю центра здоровья МУ ДГП№13

Марфицыной Ольге Васильевне

От директора МУ СОШ №1526

Петровой Ирины Дмитриевна

Заявка

Прошу включить в план Центра здоровья обследование учащихся МУ СОШ№1526 в период с января по март 2011 года. Предполагаемое количество обследуемых 820 человек.

Директор МУ СОШ №1526 Петрова И.Д.

Контакты:

Телефон приемной: 261-38-98

e-mail: [Sosh1526@yandex.ru](mailto:Sosh1526@yandex.ru)

Приложение 2

**График прохождения обследования в Центре здоровья учащимися МУ СОШ № 1526 (образец)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата/время | класс | К-во | Тема занятия школы здоровья | Классный руководитель |
| 1 марта |  |  |  |  |
| 9.00 | 9 «б» | 25 | « Человек есть то, что он ест»  (Рациональное питание) | Ермакова О.Л. |
| 12.00 | 9 «а» | 23 | «Орлы не курят»  (Профилактика табакокурения) | Сорокина Д.Ю. |
| 2 марта  9.00 | 9 «в» | 26 | Занятие в Зале ЛФК (мальчики)  Лекция по гигиене девушек (девочки) | Зайцева Т.С. |
| 12.00 | 9 «г» | 21 | Эмоции и чувства (психологический тренинг) | Павлова Л.Г. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Приложение 3

**Список учащихся МУ СОШ 1526 для прохождения обследования в Центре здоровья**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия Имя Отчество | Д/р | Полис ОМС | Домашний адрес | Адрес по полису | Св. о рождении |
| Класс 9 «б» |  |  |  |  |  |
| Петров Иван Сергеевич | 15.07.1995 | 1506 3498876 21 | Восточная, 15-31 | Белинского 226/5-67 | XXI-АИ №43567 |

**Внимание! При наличии у ребенка иногороднего полиса, необходима ксерокопия полиса и паспорта одного из родителей.**

**Темы занятий Школ здоровья**

1. Моё тело. (Мужская и женская репродуктивные системы. Терминология)
2. Эмоции и чувства (контроль над эмоциями)
3. ВИЧ/СПИД (История. Пути заражения. Профилактика ВИЧ/СПИДа.)
4. Риск (Рискованное поведение и его последствия)
5. Если хочешь быть здоров (Гигиена. Инфекции, передаваемые половым путем)
6. Наркозависимость (Причины и последствия употребления наркотиков)
7. Белая ворона (Стигматизация. Дискриминация. Толерантность)
8. Кризисные ситуации (Что делать если неприятности)
9. Табак и алкоголь (Причины потребления. О вреде табака и злоупотреблении алкоголем)
10. Беременность. Роды. Аборты. (Немного о настоящей ответственности)
11. Когда плохо. (Как справиться с плохим настроением?)
12. Немного о любви и хитростях общения.
13. Конфликты. Контакты (Как не довести маленькую ссору до большого скандала)
14. Контрацепция (Методы, степень их надежности)
15. Где найти поддержку? (Как не стать жертвой насилия? Кто может помочь в критических ситуациях? Контакты служб и центров поддержки)
16. Орлы не курят (профилактика табакокурения)
17. О своём, о девичьем (половое воспитание и гигиена девушек)
18. Мужской разговор (половое воспитание и гигиена юношей)
19. Человек есть то, что он ест (рациональное питание)
20. Психологические тренинги по заявке педагога (решение проблемных ситуаций в конкретном классе)

Приложение 4

**МУ ДГП№13 ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

**Анкета для школьников (заполняется перед посещением Центра здоровья)**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Адрес (по полису)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Полис ОМС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Свидетельство о рождении (паспорт)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наследственные заболевания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перенесенные заболевания, травмы, операции\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хронические заболевания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Употребление алкоголя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Табакокурение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сон\_\_\_\_\_\_\_\_\_часов; Характер отдыха (подчеркнуть): активный, пассивный;

Продолжительность рабочего дня\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и отдыха\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занятия физкультурой (подчеркнуть) систематические, несистематические;

Спорт (вид):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Характер питания (подчеркнуть) регулярное, нерегулярное;

Укажите частоту употребления следующих продуктов (1-2 р/мес., 3-4 р/мес., 2-3 р/нед., 4-6 р/нед., 1-2 р/день, 3-4-р/день, 5 и более р/день)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Частота употребления** | **Продукт** | **Частота употребления** | **Продукт** | **Частота употребления** |
| Хлеб |  | Макароны |  | Раст.масло |  |
| Выпечка |  | Каша мол. |  | Слив.масло |  |
| Пирожные |  | Каша на воде |  | Майонез |  |
| Пироги |  | Картофель жар |  | Молоко |  |
| Печенье |  | Картофель отв |  | К/м напитки |  |
| Конфеты |  | Помидоры |  | Творог |  |
| Варенье |  | Огурцы |  | Сметана |  |
| Свинина |  | Другие овощи |  | Сыр |  |
| Говядина |  | Яблоки |  | Чай |  |
| Птица |  | Апельсины |  | Кофе |  |
| Котлеты |  | Бананы |  | Газ.напитки |  |
| Сосиски |  | Ягоды |  | Колбаса |  |
| Рыба |  | Др.фрукты |  | Консервы |  |

Бегунок (заполняется сотрудниками Центра здоровья):

Рост\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ИМТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОГ\_\_\_\_\_\_\_\_ОБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

АД\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ЧСС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПЛИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Динамометрия П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кардиовизор: Миокард\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ритм\_\_\_\_\_\_\_\_ЧСС\_\_\_\_\_\_\_\_\_Закл:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спирометрия: ЖЕЛ\_\_\_\_\_\_\_\_ФЖЕЛ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОФВ1\_\_\_\_\_\_\_\_\_ОФВ1/ЖЕЛ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПЭП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Глюкоза\_\_\_\_\_\_\_\_\_Холестерин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Биоимпедансметрия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пульсоксиметрия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Смокелайзер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Алкотестер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 1(образец листовки КДМ)



**МУ ДГП №13**

**Подростковый центр «Территория Свободы»**

(участник проекта ВОЗ ЮНИСЕФ

«Клиники дружественные к молодежи)

* **Консультативный прием врачей-специалистов:**

(подростковый врач, гинеколог, уролог, офтальмолог, невролог, хирург, ЛОР, инфекционист, пульмонолог, нефролог, эндокринолог, нарколог)

* **Служба психологической помощи:**

прием возрастного и клинического психологов, индивидуальная и групповая работа по психологическому сопровождению подростков;

* **Молодежное волонтерское движение по профилактике социально-значимых заболеваний;**
* **УЗИ, функциональная и лабораторная диагностика**
* **Зал ЛФК**

**Мы ждем вас по адресу:**

**Куйбышева, 106 с 8.00 до 20.00 (пн.-пт.)**

**Телефоны для записи: 262-70-24, 261-28-09;**

**Телефон доверия психолога: +7-912-045-67-88;**

**Линия по контрацепции: 8-912- 69-99-419;**

**Взрослей ответственно**

**– взрослей безопасно!**