# Школа здоровья пожилого пациента – проект, направленный на укрепление здоровья старшего поколения Белгородской области

Белая Лидия Борисовна,
председатель Белгородского
регионального отделения Союза
пенсионеров России

По инициативе Белгородского регионального отделения Союза пенсионеров России в 2021 году было подписано четырехстороннее соглашение между ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека», гериатрической службой региона и региональным отделением Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» о создании Школы здоровья пожилого пациента «Спросите доктора. Просто о сложном: секреты долголетия».

Задачей проекта было обучение пожилых белгородцев правильно следить за своим здоровьем, ответственно относиться к лечению, вовремя оказывать себе первую доврачебную помощь при возникновении кризисных состояний, заниматься оздоровительными технологиями.

Задача была особенно актуальна во время пандемии, когда граждане 65+ находились в изоляции в соответствии с предписанием главного санитарного врача и не могли посещать занятия в Школах здоровья. Поэтому было важно научить слушателей пользоваться платформой не только для просмотра видеоуроков, но и для обеспечения обратной связи с врачом, не выходя из дома. В это время в Белгородской области активно работала телемедицина.

Для тех пожилых граждан, которые не являются умелыми пользователями компьютера, была предоставлена возможность пройти обучение и смотреть лекции в библиотеке населенного пункта по удобному для него графику с соблюдением социальной дистанции.

Врачи областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики вместе с гериатрической службой региона готовят и записывают видеоуроки по ЗОЖ и профилактике различных заболеваний для пожилых граждан, отвечают на вопросы слушателей в прямом эфире, ведут мониторинг состояния их здоровья. Информация о расписании занятий и помощь в проведении трансляции занятий осуществляется благодаря взаимодействию с региональным отделением «Союза пенсионеров России» и ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека». Для просмотра

видеоуроков «Школы здоровья» пожилым гражданам нет необходимости покидать свое жилье, достаточно подключиться к группе в социальных сетях и участвовать в онлайн-занятии с домашнего компьютера.

Все занятия и ответы на вопросы слушателей записываются и размещаются на рутуб-канале в разделе «Материалы» ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», а также в группе «Одноклассники», ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека». Они активно транслируются для слушателей проекта «Университет третьего возраста», на площадках органов соцзащиты, центрах общения старшего поколения, которые открыты в каждом районе региона.

Слушатели занятий «Школы здоровья пожилого пациента», которые испытывают трудности к подключению к видеозанятиям, помогают работники библиотечной сети. Они приглашают жителей в библиотеки для просмотра видеоуроков, помогают им записаться на телемедицинские услуги, собирают и отправляют вопросы, которые возникли у слушателей в ходе занятия.

Видеолекции проходят 2-4 раза в месяц. Раз в месяц в прямом эфире доктор отвечает на вопросы слушателей.

Кроме теоретических лекций, пожилые белгородцы получают и практические знания: они научились делать себе массаж, освоили упражнения по развитию межполушарных связей, прошли курс по лечебной физкультуре. А пациенты, перенесшие пневмонии, получили оздоровительный курс по дыхательной гимнастике.

Обучение организовано в интерактивной форме: слушатели Школы могут участвовать в конкурсах и викторинах. Специалистами ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» организован мониторинг состояния здоровья пожилых пациентов с использованием телемедицинских услуг.

Проект реализуется с 8 февраля 2021 года. За прошедшее время было разработано 120 видеолекций, прошли 60 трансляций ответов врачей на вопросы слушателей в прямом эфире в онлайн режиме.

За 10 месяцев 2025 года произошло 12 268 подключений, лекции просмотрело больше 25 тысяч человек.

Реализация практики ведется с привлечением имеющегося технического оборудования ГБУК «Белгородская государственная универсальная научная библиотека», информационного и методического материала, разработанного специалистами ОГБУЗ особого типа «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», с привлечением врачей гериатров ОГКУЗ «Госпиталь для ветеранов войн». Активно используется ресурс активистов пожилого возраста регионального отделения Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России», которые выполняют роль серебряных волонтеров.