

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Европейским дням знаний о сердечной недостаточности**

! Обратите внимание, все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Европейским дням знаний о сердечной недостаточности, можно организовать следующие мероприятия:

I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер, ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОГБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать баннер](#)



II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:

• **Лекция на тему сердечной недостаточности с использованием презентации:**

1. «Жизнь с сердечной недостаточностью» – презентация для пациентов с сердечной недостаточностью ([скачать](#))

• **Видеолекторий на тему сердечной недостаточности и мерах ее профилактики с использованием видеоматериалов:**

1. [Как работает здоровое сердце](#)

2. [Что происходит при сердечной недостаточности](#)

3. [Как сердце и другие органы адаптируются к сердечной недостаточности](#)

4. [Как сердечная недостаточность вызывает задержку жидкости](#)

5. [Как инфаркт миокарда может вызвать сердечную недостаточность](#)

6. [Как нарушение работы клапанов вызывает сердечную недостаточность](#)

7. [Прямой эфир «Правила для здорового сердца»](#) с кандидатом медицинских наук, врачом-кардиологом высшей категории, главным внештатным специалистом-кардиологом Департамента здравоохранения Томской области Сергеем Ивановичем Антиповым

8. [Прямой эфир «Актуальные вопросы о сердечной недостаточности»](#) с кандидатом медицинских наук, врачом-кардиологом высшей категории,

главным внештатным специалистом-кардиологом Департамента здравоохранения Томской области Сергеем Ивановичем Антиповым

9. [Прямой эфир «Берегите свое сердце»](#) с врачом-терапевтом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ольгой Робертовной Шегай
10. [Инфаркт миокарда. Первая помощь и алгоритм действий](#)
11. [Как распознать и оказать первую помощь при сердечном приступе](#)
12. [Хроническая сердечная недостаточность. Немедикаментозное лечение](#)
13. [Хроническая сердечная недостаточность](#)

III. Материалы медицинским работникам для использования в работе ([скачать](#)):

1. Лекция «Белые страницы» – документ, созданный в рамках глобальной программы информирования о сердечной недостаточности. Основные тезисы»
2. Печатные материалы для раздачи пациентам (дневники самоконтроля, медицинский паспорт больного сердечной недостаточности, памятка об опасных симптомах)
3. Алгоритм телефонного опросника больного сердечной недостаточности
4. Карта больного кабинета хронической сердечной недостаточности
5. Тестирование на наличие деменции и способности к самопомощи

IV. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:

1. [Если бы сердце могло говорить](#)
2. [Как распознать инфаркт](#)
3. [Инфаркт \(Слуцкая\)](#)

V. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:

1. Брошюра «Здоровый образ жизни для здорового сердца»
2. Брошюра «Образ жизни пациента с сердечной недостаточностью»
3. Брошюра «Основные сведения о сердечной недостаточности»
4. Брошюра «Сердечная недостаточность»
5. Буклет «Если у вас повышен холестерин»
6. Буклет «Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск»
7. Буклет «Берегите сердце»
8. Буклет «Физические тренировки при сердечной недостаточности»
9. Буклет «Как избежать катастрофы»
10. Листовка «Холестерин»
11. Листовка «Оцените свой кардиориск с помощью шкалы SCORE»
12. Листовка «Шкала SCORE»

13. Листовка «Острая сердечная недостаточность»
14. Методическое пособие «Сердечная недостаточность»
15. Памятка «Сердечная недостаточность и COVID-19»
16. Санбюллетень «Как избежать катастрофы»
17. Санбюллетень «Холестерин»
18. Инфографика «5 правил здорового сердца»
19. Инфографика «6 фактов о сердце»
20. Инфографика «Думай о здоровье сердца»
21. Инфографика «Еда для сердца»
22. Инфографика «Инфаркт миокарда»
23. Инфографика «Как сохранить здоровое сердце»
24. Инфографика «ТОП 10 продуктов для борьбы с холестерином»
25. Инфографика «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний»
26. Инфографика «Формула здорового сердца»

VI. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:

1. Информацию с [сайта Европейского общества кардиологов о сердечной недостаточности для пациентов](#)
2. [Онлайн-тест «Риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы»](#)
3. [Онлайн-тест «Здоровье сердца»](#)
4. Инфографика «5 правил здорового сердца»
5. Инфографика «6 фактов о сердце»
6. Инфографика «Думай о здоровье сердца»
7. Инфографика «Еда для сердца»
8. Инфографика «Инфаркт миокарда»
9. Инфографика «Как сохранить здоровое сердце»
10. Инфографика «ТОП 10 продуктов для борьбы с холестерином»
11. Инфографика «Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний»
12. Инфографика «Формула здорового сердца»

VII. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:

1. [Роль питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний](#)
2. [Правила здорового сердца](#)
3. [Табак разрушает сердце](#)
4. [Как снизить риск внезапной сердечной смерти](#)
5. [Сердечные симптомы](#)
6. [Здоровый сон может снизить риск сердечной недостаточности](#)

Информацию подготовили:

- врач по медицинской профилактике отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ксения Рашитовна Раткина
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай