

Социальные технологии приобщения людей к здоровому образу жизни

Как побудить человека начать заботиться о собственном здоровье? Без его искреннего желания ничего не получится. Прямые убеждения здесь часто оказываются бесполезными. Но есть немало рычагов, которые помогают добиться нужного результата. И здесь на помощь могут прийти социальные технологии и изменение окружающей среды.



Фото: мос.ру



Эффективные подходы к изменению ЗОЖ-установок

Заставить человека поменять свой образ жизни, начинать каждое утро с зарядки, отказаться от вредных привычек или побудить регулярно проходить диспансеризацию – задача не из легких. Прямое воздействие здесь далеко не всегда имеет высокую эффективность, в то время как корректное опосредованное воздействие, направленное на изменение социальной и физической среды, не оставит человеку шансов не поменять свое поведение в правильную сторону – в сторону здоровья и самосохранения. Сегодня изменение окружающей среды – один из самых перспективных подходов, позволяющих добиться,

чтобы население меняло свои установки в отношении сохранения здоровья в нужную нам сторону. И именно такой подход к трансформации городской среды и системы здравоохранения применяется московским правительством в последние годы.

Московское инфополе о трансформации здравоохранения

Центр медико-социальных исследований НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента провел исследование в социальных медиа, чтобы понять, как москвичи относятся к трансформации системы здравоохранения. Выгрузив сообщения москвичей за год, мы выяснили, >>>

Прямое воздействие сегодня становится все менее и менее эффективным, в то время как опосредованное, наоборот, становится более перспективным.

Зарядка на свежем воздухе приносит двойную пользу



Сегодня изменение среды – один из самых перспективных подходов, позволяющих добиться того, чтобы население меняло свои установки в отношении сохранения здоровья в нужную нам сторону

Фото: мос.ру



поликлиник, в которых и врачи, и пациенты чувствуют себя совершенно иначе);

- новые «горизонтальные» подходы к просвещению пациентов. Переход от прямого убеждения людей вести ЗОЖ к формированию среды, которая подталкивает их вести ЗОЖ;
- доставка услуг здравоохранения к уязвимым группам населения, создание возможностей для них вести более здоровый и активный образ жизни;
- развитие уличного спорта и зеленых пространств в городе (безусловно, это задача многих ведомств).

Результатом всех этих направлений работы должно стать общее развитие культуры работы с обратной связью в области здравоохранения.

Проведем небольшой обзор по всем этим категориям.

Адаптация населения к цифровой среде

С точки зрения изменения поведения и установок цифровизация здравоохранения приводит к росту принятия этих технологий. И хотя принятие идет достаточно медленно, тренд на недоверие к цифре преломляется, все больше людей принимают цифровые сервисы и искусственный интеллект. Наше исследование показывает, что люди становятся все более и более грамотными в вопросах цифровизации. Так, например, чаще всего участники опроса (26 %) говорили, что такие технологии искусственного интеллекта, как чат-боты и цифровые помощники, могут предоставлять справочную информацию пациентам – оповещать их о дате приема, о готовности результатов обследований, а 24 % респондентов считают, что цифровые >>>

Исследование показало, что, хотя принятие цифровых технологий идет достаточно медленно, тренд на недоверие к цифре преломляется, все больше людей принимают цифровые сервисы и искусственный интеллект.

Обустроенные зеленые пространства располагают к проведению времени на свежем воздухе



Фото: НИИОЗММ

Появляется все больше инициативных людей, которые делятся с коллегами, родственниками, друзьями своими знаниями в области соблюдения ЗОЖ, профилактики различных заболеваний. Их называют амбассадорами ЗОЖ.

Утренняя тренировка заряжает на весь день энергией и положительными эмоциями



ассистенты могут записать на прием или в случае необходимости отменить его, помогать с вызовом врача. Лишь 17 % высказались против использования цифровых технологий в здравоохранении. Следовательно, население действительно видит и приветствует цифровые трансформации. Как появление ЕМИАС стало большим открытием для жителей Москвы (в свое время мы проводили опрос на эту тему, и жители говорили, что ЕМИАС – это лучшее, что случилось со здравоохранением за последнее время), так и новые преобразования также находят позитивный отклик у москвичей, в том числе они уже оценили удобство использования электронной медицинской карты.

Столичные жители сегодня все больше используют цифровые технологии для заботы о своем здоровье: благодаря цифровым сервисам улучшилось качество взаимодействия с медицинскими организациями, более удобной стала запись к врачу, более доступными медицинские услуги. Соответственно все это

приводит к улучшению самосохранительного поведения населения и, как следствие, к улучшению здоровья.

«Горизонтальная» работа в рамках просвещения

Сегодня рост информированности людей по различным аспектам самосохранительного поведения и ЗОЖ значительно вырос, причем не только благодаря знаниям, которые они получают от экспертов в этой области – дипломированных докторов, фитнес-инструкторов. Появляется все больше инициативных людей, которые делятся с коллегами, родственниками, друзьями своими знаниями в области соблюдения ЗОЖ, профилактики различных заболеваний. Их называют амбассадорами ЗОЖ. Эти коммуникации «равный – равному» развиваются как в сфере государственного здравоохранения, так и в сфере многочисленных некоммерческих негосударственных организаций, которые работают на ниве



Фото: мос.ру



Результаты опроса среди участников проекта «Московское долголетие»

ВОПРОС	НИКОГДА	РЕДКО	ИНОГДА
Люди относятся к вам как к ребенку из-за вашего возраста?	87 %	6 %	5 %
Люди пренебрежительно относятся к вашему вкладу в общество из-за вашего возраста?	75 %	11 %	6 %
У людей есть негативные убеждения о вас из-за вашего возраста?	75 %	11 %	5 %
Люди несправедливо относятся к вам, как будто вы менее способны из-за своего возраста?	69 %	15 %	10 %
К вам не прислушиваются и/или ваше мнение, советы не воспринимаются всерьез из-за вашего возраста?	63 %	19 %	10 %

Источник: Центр цифровой социологии и социогуманитарных исследований в здравоохранении НИИОЗММ

здравоохранения и продвигают свои многочисленные проекты. И эта работа уже дает видимые результаты. Так, например, согласно проводимому нами мониторингу, грамотность населения в вопросах знания симптомов инсульта значительно повысилась за последние пять лет. На наш вопрос «Знаете ли вы, как распознать инсульт?» в 2023 году 75 % респондентов твердо дали положительный ответ, тогда как в 2019 году менее 65 % опрошенных ответили утвердительно.

Внимание к отдельным уязвимым группам населения

Физическое здоровье без ментального невозможно, поэтому, проявляя заботу о старшем поколении, наиболее уязвимом в плане рисков для здоровья, власти Москвы уделяют большое внимание эмоциональным потребностям людей серебряного возраста. Так возник крупнейший оздоровительный, образовательный и досуговый проект

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ, ГРАМОТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ В ВОПРОСАХ ЗНАНИЯ СИМПТОМОВ ИНСУЛЬТА ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИЛАСЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ

для москвичей старшего возраста «Московское долголетие». В 2024 году НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента совместно с проектом «Московское долголетие» провели исследование, посвященное вопросам ментального благополучия старшего поколения жителей города Москвы. Результаты исследования показали, что усилия, направленные на поддержание ментального благополучия москвичей в рамках проекта «Московское долголетие», могут приводить к поведенческим изменениям. Мы видим, что люди, которые вовлечены в этот проект, обладают более высоким уровнем ментального благополучия. Наши исследования показывают, что и в целом у представителей старшего возраста есть позитивные сдвиги. В большинстве своем они не ощущают эйджизма в общении с более молодыми людьми, в том числе с представителями медицинских организаций, то есть не чувствуют, что к ним негативно относятся из-за возраста. Лишь небольшая часть признается в том, что испытывает одиночество. >>>



Фото: НИИОЗММ

▲ Заниматься в группе под руководством опытного тренера всегда веселее

У ПАЦИЕНТОВ УЖЕ СФОРМИРОВАЛСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ОБРАЗ СОЗДАННОЙ ПО НОВОМУ СТАНДАРТУ ПОЛИКЛИНИКИ, КОТОРЫЙ МОЖНО ВЫРАЗИТЬ В ТРЕХ СЛОВАХ: УДОБСТВО, КОМФОРТ, КРАСОТА

Комплексные преобразования в рамках нового стандарта поликлиник

К преобразованиям физической и социальной среды, которые влияют на отношение людей к своему здоровью, относится и реконструкция поликлиник по новому стандарту, которая тоже внесла свой вклад в повышение лояльности населения к амбулаторно-поликлинической службе. В ходе проводимых нами опросов люди отмечали, что поликлиника стала современной, чистой, светлой, просторной, со свежим ремонтом. Также люди обратили внимание на то, что медперсонал стал более вежливым. Кроме того, мы увидели, что бренд поликлиники стал более явным, осознанным. У пациентов уже сформировался определенный образ поликлиники, отстроенной или реконструированной по новому стандарту, который можно выразить в трех словах: удобство, комфорт, красота. Безусловно, это не все составляющие образа поликлиники сегодня,

но в рамках текущего диалога этот аспект образа видится крайне важным.

Благоустройство и озеленение городских дворов и парков

Создание зеленых зон в городе, мест для прогулок, инфраструктуры для занятий спортом и активного отдыха также способствует тому, что люди начинают больше внимания уделять своему здоровью и физической форме. Большинство москвичей в ходе опроса отмечали, что в их районе в последнее время было проведено благоустройство дворов, стало больше зеленых насаждений, расширилась инфраструктура для занятий ЗОЖ. Все эти благоустроенные территории становятся местом притяжения ЗОЖ-комьюнити. Люди собираются, вместе тренируются, занимаются спортивными играми, различными оздоровительными практиками, взаимно просвещают друг друга, мотивируют и вовлекают в занятия ЗОЖ.



СОЗДАНИЕ ЗЕЛЕННЫХ ЗОН В ГОРОДЕ, МЕСТ ДЛЯ ПРОГУЛОК, ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И АКТИВНОГО ОТДЫХА ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ТОМУ, ЧТО ЛЮДИ НАЧИНАЮТ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ

Забота о ментальном здоровье

Дополнительно надо сказать о том, что одним из следствий общей гуманизации здравоохранения и в целом социальной сферы стало повышение внимания к сохранению ментального здоровья. В этой области прослеживается изменение установок москвичей: большой рост принятия психологической помощи, а также рост осознанности в отношении сохранения ментального здоровья. Так, например, наши респонденты в ответ на вопрос «Какая информация, посвященная здоровому образу жизни, вам наиболее интересна?» выделяли в первую очередь информацию о здоровом питании, о физической активности и спорте, а также знания о психическом здоровье.

Стоит отметить, что сохранение/улучшение ментального здоровья, профилактика профессионального выгорания и т. д. становится запросом людей к работодателю. Сотрудники начинают требовать, чтобы работодатель заботился об их ментальном здоровье, и руководству приходится отвечать на эти запросы не без пользы для компании, поскольку ментальное благополучие сотрудников становится конкурентным преимуществом организации. Повышается их лояльность, продуктивность, креативность, крепнет командный дух. Это отражается и на экономических показателях их деятельности. Действительно, когда мы проводим социологические исследования среди трудоспособного населения Москвы, то видим появление все большего числа программ, направленных на укрепление ментального здоровья, и в целом рост, и даже трансформацию некоторых ментальных

установок. Например, на открытость новому, которое связано с более яркими ощущениями от жизни. Все это, естественно, приводит к значимому улучшению ментального благополучия людей.

Индикаторы позитивных изменений

Произошедшие в последние годы изменения городской среды и преобразования в здравоохранении привели к росту лояльности населения. Индекс лояльности, по данным наших замеров, вырос на 16 %. Это очень много. И даже без всяких индексов можно видеть изменение отношения к московской медицине в обществе, стало меньше необоснованного критиканства.

Говоря о лояльности, стоит отметить как раз трансформацию среды и корпоративной культуры с точки зрения работы с обратной связью. Сегодня большинство медицинских организаций Москвы по своей инициативе проводят опросы как среди населения, так и среди собственных сотрудников, чтобы лучше удовлетворить их потребности. Мы видим бурное развитие таких прикладных дисциплин, как салютогенный дизайн, развитие поведенческих наук в области здравоохранения. Во главе всего этого стоит человек, его благополучие и здоровье, поэтому формированию здоровьесберегающей среды и дальше будет уделяться все больше внимания. Это тренд, за которым будущее. 

Сегодня большинство медицинских организаций Москвы по своей инициативе проводят опросы как среди населения, так и среди собственных сотрудников, чтобы лучше удовлетворить их потребности.



И. В. Богдан



Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента