



ВСЕМИРНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ КАЧЕСТВА»
РОСЗДРАВНАДЗОРА



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИКО-ХИРУРГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

2026

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
И ИХ РОДСТВЕННИКОВ



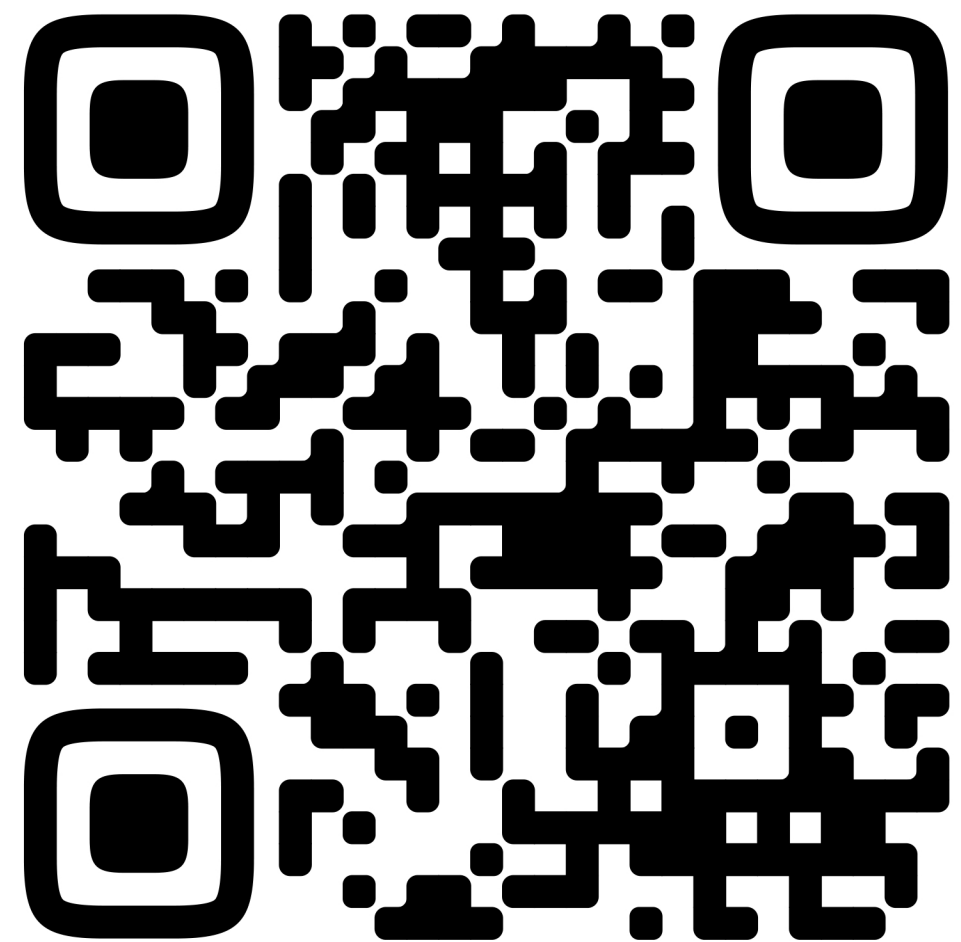
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

Для участия в олимпиаде перейдите по ссылке,
расположенной на странице Всемирного
дня безопасности пациентов в 2026 году:

<https://nqi-russia.ru/event/konferentsii/vsemirnyy-den-bezopasnosti-patsienta-2026/>

Цель Олимпиады - выявление уровня компетенций в различных
направлениях обеспечения безопасности медицинской деятельности

- Олимпиада проводится в дистанционном формате
- Участие бесплатное, свободное и добровольное
- Олимпиада состоит из 30 вопросов в области качества и безопасности медицинской деятельности
- Время решения Олимпиады – 45 минут
- Ссылка для участия в Олимпиаде будет активна с 00:00 по московскому времени 15 сентября 2026 года по 23:59 по московскому времени 21 сентября 2026 года



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЛИДЕР КАЧЕСТВА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ»

Для участия в конкурсе пройдите по ссылке:
clck.ru/3VMq2B

Цель конкурса – повышение качества и безопасности в медицинской деятельности через выявление и популяризацию лучших практик решения существующих проблем.

- Участие бесплатное, свободное и добровольное
- Конкурс состоит из двух этапов:
- Заочный этап – онлайн
- Очный этап - очно

Для участия необходимо:

Зайти на официальный сайт конкурса «Лидер качества в здравоохранении» по ссылке: clck.ru/3VMq2B

Заполнить электронную анкету на сайте конкурса до 01 октября 2026 г. (включительно)



Хронические неинфекционные
заболевания - заболевания, с
которыми живут годами: повышенное
давление, сахарный диабет, болезни
сердца и лёгких, онкологические
заболевания.

**БЕЗОПАСНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ
В ТЕЧЕНИЕ
ВСЕЙ ЖИЗНИ!**



От вашего участия зависит
не меньше, чем от врача:
вы единственный, кто
присутствует на всех этапах
своего лечения.

ПОЧЕМУ ЭТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

74 %

смертей в мире вызваны неинфекционными заболеваниями

70 %

жителей России имеют хотя бы один фактор риска

в **9 из 10**

случаев на течение заболевания можно повлиять изменением образа жизни и своевременным наблюдением

ПЯТЬ ПРИВЫЧЕК И ФАКТОРОВ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ РИСК ХНИЗ

Курение

Алкоголь

Малоподвижный образ жизни

Нездоровое питание

Загрязнённый воздух

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

На все пять факторов можно повлиять, а сами заболевания хорошо выявляются на ранней стадии — когда жалоб ещё нет.

Именно для этого существуют профилактические осмотры и диспансеризация: они бесплатны по полису обязательного медицинского страхования.

Раннее выявление и регулярное наблюдение работают лучше любого лечения.



ЧТО ВАМ ПОЛОЖЕНО: ОСМОТРЫ И НАБЛЮДЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

- проводится взрослым ежегодно
- цель — обнаружить факторы риска и болезнь до появления жалоб
- включает измерение давления, анализы, определение риска сердечно-сосудистых событий и др.

ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

- если заболевание уже установлено — регулярные визиты к врачу по плану
- цель — не допустить обострений и осложнений, своевременно корректировать назначения
- врач вызывает вас сам, но можно прийти и без приглашения при ухудшении самочувствия

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

- расширенное обследование по возрасту, в том числе онкологические скрининги
- включает 2 этапа: второй этап назначается, если на первом выявлены изменения
- можно пройти на рабочем месте или в поликлинике вне очереди (по записи)



Приоритет профилактики закреплён
статьей 12 Федерального закона № 323-ФЗ

Статья 27 ФЗ № 323-ФЗ

прямые обязанности граждан:

- Забота о сохранении собственного здоровья.
- Прохождение медицинских осмотров и лечения в случаях, предусмотренных законом (например, при заболеваниях, опасных для окружающих).
- Соблюдение режима лечения (в том числе при временной нетрудоспособности) и правил внутреннего распорядка медорганизации

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ В 18 ЛЕТ:

- ПОЛУЧИТЬ ВЫПИСКУ из детской поликлиники с диагнозами и назначениями
- САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАПИСАТЬСЯ К ТЕРАПЕВТУ взрослой поликлиники и рассказать о хроническом заболевании
- УТОЧНИТЬ, КТО ТЕПЕРЬ ВЕДЁТ НАБЛЮДЕНИЕ и когда следующий визит

КАК БОЛЕЗНЬ ВЫЯВЛЯЮТ ДО ЖАЛОБ

Профилактический осмотр и диспансеризация выявляют заболевание тогда, когда вы себя ещё хорошо чувствуете

1. АНКЕТА И ОСМОТР: ВРАЧ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШИ ФАКТОРЫ РИСКА

2. ИЗМЕРЕНИЯ И АНАЛИЗЫ: ДАВЛЕНИЕ, ХОЛЕСТЕРИН, ГЛЮКОЗА, СКРИНИНГИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОНКОСКРИНИНГ

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ГРУППА ЗДОРОВЬЯ

4. ЕСЛИ ЧТО-ТО ВЫЯВИЛИ — ДООБСЛЕДОВАНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС

- Отвечайте на вопросы анкеты честно. Курение, алкоголь, питание, движение — это не оценка вашего поведения, а данные для расчёта риска
- Расскажите о болезнях родителей: инфаркты, инсульты, диабет, онкологические заболевания в семье. Данные факторы влияют на программу обследования
- Принесите прошлые результаты и назовите все лекарства, которые принимаете
- Скажите, если что-то беспокоит, даже если это кажется мелочью — осмотр не отменяет обычного приёма

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ ПО ИТОГАМ

- заключение на руки с вашей группой здоровья
- понятный ответ, какие факторы риска у вас есть и как с ними работать
- при наличии показаний направление на дообследование
- целевые значения именно для вас: давление, холестерин, глюкоза, вес
- пошаговый план действий

Если вас направили на второй этап — обязательно пройдите его. Незавершённое обследование означает, что найденное отклонение осталось без установления причины

ОТСУТСТВИЕ ЖАЛОБ НЕ ОЗНАЧАЕТ ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ: ДАВЛЕНИЕ, УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ ГОДАМИ ПОВЫШЕНЫ БЕЗ ЕДИНОГО СИМПТОМА.

ПОДГОТОВКА К ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОСМОТРУ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Пройти обследование можно бесплатно по полису обязательного медицинского страхования

1

Узнайте, что положено вам по возрасту

объём обследования зависит от возраста и пола, уточните в регистратуре или на портале госуслуг

2

Запишитесь заранее

работодатель должен предоставить для этого оплачиваемый день

3

Сдавайте анализы натощак

не есть 8–12 часов, пить воду можно; уточните требования при записи

4

Не курите и не пейте кофе перед приёмом

Это влияет на уровень артериального давления и пульс. Измерения могут быть недостоверными

5

Возьмите прошлые результаты и список лекарств

с названиями и дозировками, включая БАД

6

Вспомните болезни близких родственников

инфаркт, инсульт, диабет, онкология — в каком возрасте и у кого

7

Если измеряете артериальное давление или уровень глюкозы дома — возьмите дневник

врач увидит реальную картину, а не одно измерение

Профилактический осмотр проводится ежегодно, диспансеризация — с установленной возрастом периодичностью

ВАШЕ УЧАСТИЕ ДЕЛАЕТ ПОМОЩЬ БЕЗОПАСНЕЕ

Часть рисков обусловлена тем, что
осталось непонятым или
недосказанным



ТРИ ВОПРОСА, КОТОРЫЕ
СТОИТ ЗАДАВАТЬ СЕБЕ ПОСЛЕ
КАЖДОГО ПРИЁМА:

**КАКОЙ У МЕНЯ
ДИАГНОЗ?**

**ЧТО МНЕ
НАЗНАЧЕНО?**

**КОГДА МОЙ
СЛЕДУЮЩИЙ
ВИЗИТ?**



**1 Низкая
осведомлённость
о своём
заболевании**

не знаю названия
своих лекарственных
препаратов и своих
целевых показателей



**2 Плохая
коммуникация
с врачом**

не задал вопрос,
постеснялся сказать,
что не понял
назначение



**3 Нарушение
рекомендаций**

прекратил приём,
когда стало лучше,
изменил дозу
лекарства
самостоятельно



**4 Разрозненное
лечение**

разные врачи
назначают препараты,
не зная о назначениях
друг друга

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАДАТЬ



О МОИХ РИСКАХ

- КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА У МЕНЯ ВЫЯВЛЕНЫ?
- КАКОЙ У МЕНЯ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА?
- ЧТО ИЗ ЭТОГО Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ САМ И С ЧЕГО НАЧАТЬ?

О РЕЗУЛЬТАТАХ ОСМОТРА

- КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ МЕНЯ ЦЕЛЕВЫЕ?
- НУЖНО ЛИ МНЕ ЛЕЧЕНИЕ И ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС?

О ДАЛЬНЕЙШИХ ШАГАХ

- СТАВЯТ ЛИ МЕНЯ НА ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ?
- КОГДА МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ВИЗИТ И К КАКОМУ ВРАЧУ?
- ЧТО ДОЛЖНО МЕНЯ НАСТОРОЖИТЬ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ВИЗИТА?

ЕСЛИ ЧТО-ТО ОСТАЛОСЬ НЕПОНЯТНЫМ

ПЕРЕСПРОСИТЕ — ЭТО НОРМАЛЬНО И ЭТО ВАШЕ ПРАВО. ХОРОШИЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ: ПЕРЕСКАЖИТЕ ВРАЧУ СВОИМИ СЛОВАМИ, ЧТО ВЫ ПОНЯЛИ, И ОН ПОДТВЕРДИТ ИЛИ ПОПРАВИТ.

ПОСЛЕ ПРИЁМА

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ПРИ
ХРОНИЧЕСКОМ ЗАБОЛЕВАНИИ
ПРОИСХОДИТ ДОМА, БЕЗ ВРАЧА

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- симптомы усилились или появились новые жалобы
- резко изменились ваши обычные показатели: давление, уровень глюкозы, пульс, вес
- после начала применения нового препарата появились: сыпь, отёк, сильная слабость, головокружение
- вы не можете продолжать лечение — по любой причине, включая стоимость препаратов и побочные эффекты

1 Чётко следуйте назначениям
от этого напрямую зависит результат лечения

2 Не отменяйте лекарства сами
даже если стало лучше - при хронических болезнях улучшение не значит выздоровление

3 Не пропускайте сдачу анализов и визиты к врачу
именно они показывают, работает ли лечение

4 Обязательно узнавайте результаты
и уточняйте, что делать дальше

5 Отмечайте изменения в состоянии
это поможет врачу скорректировать лечение

6 Заведите дневник здоровья
даты и результаты анализов, рекомендации врачей, список препаратов с дозировками

ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ЭТО НЕ «ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ - ПРИХОДИТЕ».
ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА РЕГУЛЯРНЫХ ВИЗИТОВ К ВРАЧУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ
С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. ЕЁ ЦЕЛЬ - НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ
И ОБОСТРЕНИЙ

ЕСЛИ У ВАС ВЫЯВЛЕНО ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВРАЧ ОБЯЗАН **ПОСТАВИТЬ ВАС НА ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 3 РАБОЧИХ ДНЕЙ** ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ ДИАГНОЗА.

ДАЛЬШЕ - ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГРАФИК, КОТОРЫЙ РЕГЛАМЕНТИРОВАН **ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВА № 168Н**. ПЕРИОДИЧНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ ДИАГНОЗА

ВАШ ДИАГНОЗ	КАК МИНИМУМ РАЗ В...	ЧТО КОНТРОЛИРУЮТ
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ	1 РАЗ В ГОД	ДАВЛЕНИЕ, ВЕС, ХОЛЕСТЕРИН, ЭКГ
ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА	2 РАЗА В ГОД	ДАВЛЕНИЕ, ХОЛЕСТЕРИН, ЭКГ, РЕНТГЕН ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	1 РАЗ В ГОД	ГЛЮКОЗА, ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН
ПОСЛЕ ИНФАРКТА / ИНСУЛЬТА (1-Й ГОД)	4 РАЗА В ГОД	РАСШИРЕННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
ПОСЛЕ ИНФАРКТА / ИНСУЛЬТА (ДАЛЕЕ)	2 РАЗА В ГОД	ПОЖИЗНЕННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ЗНАТЬ СВОЙ
ГРАФИК

ВРАЧ ДОЛЖЕН ВАС ПРИГЛАШАТЬ, НО ЕСЛИ ПРИГЛАШЕНИЯ НЕТ — СПРОСИТЕ САМИ НА ПРИЁМЕ: «КОГДА МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ВИЗИТ?»

ПРИХОДИТЬ В
НАЗНАЧЕННЫЕ
СРОКИ

ТОЛЬКО РЕГУЛЯРНЫЕ
ВИЗИТЫ ПОКАЗЫВАЮТ,
РАБОТАЕТ ЛИ ЛЕЧЕНИЕ.

НЕ ПРОПУСКАТЬ
ОБСЛЕДОВАНИЯ

ПРОПУЩЕННЫЙ АНАЛИЗ ИЛИ
ВИЗИТ — ЭТО РИСК, ЧТО
ОСЛОЖНЕНИЕ ОСТАНЕТСЯ
НЕЗАМЕЧЕННЫМ.



ГЛАВНАЯ ОШИБКА — БРОСИТЬ, КОГДА СТАЛО ХОРОШО

Хорошее самочувствие означает, что лечение работает, а не что оно больше не нужно.

Давление, которое нормализовалось при приеме препаратов — это результат приема этих препаратов. После их отмены — симптомы плохого самочувствия вернутся.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО — ЕДИНЫЙ СПИСОК

Держите при себе актуальный список всех препаратов: название, дозировка, кратность приёма, кто назначил.

Показывайте его каждому врачу, включая стоматолога и специалистов в других медицинских организациях.

Это единственный способ заметить, что два препарата дублируют друг друга или несовместимы.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЬ С ВРАЧОМ, А НЕ РЕШАТЬ САМОМУ

ПРЕПАРАТ НЕ ПОДХОДИТ:
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ИЛИ
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

ВЫСОКИЕ ЗАТРАТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ:
ЕСТЬ ЛЬГОТНЫЕ РЕЦЕПТЫ И
АНАЛОГИ ПРЕПАРАТОВ

ВЫ ЗАБЫВАЕТЕ ПРИНИМАТЬ ИЛИ
ПРОПУСКАЕТЕ ДНИ

ПОКАЗАТЕЛИ НЕ УЛУЧШИЛИСЬ:
ВОЗМОЖНО, НУЖНА КОРРЕКЦИЯ
ДОЗИРОВКИ

СПРОСИТЕ У ВРАЧА, КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ВАС ЦЕЛЕВЫЕ И КОГДА ВЫ ВМЕСТЕ ПРОВЕРИТЕ, ПОМОГАЕТ ЛИ ЛЕЧЕНИЕ.

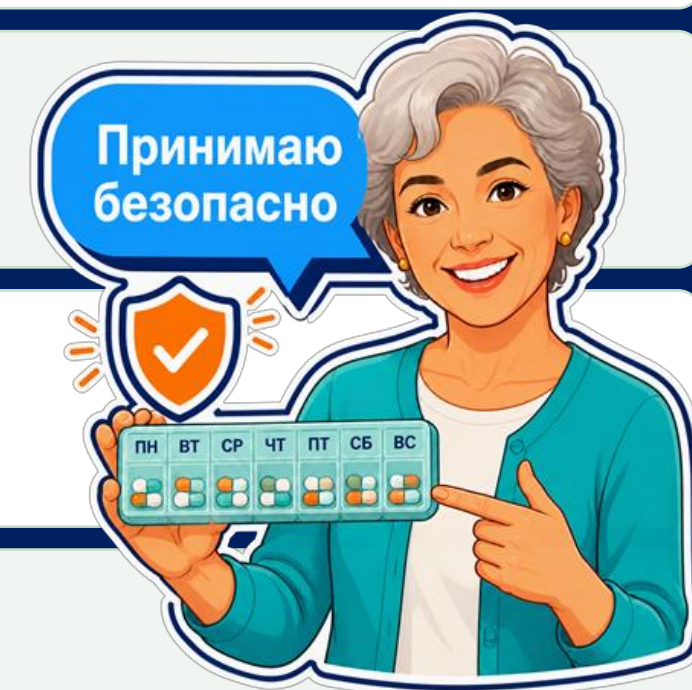
ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ТЕРАПИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА
НОРМАЛИЗАЦИЮ ДАВЛЕНИЯ,
ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ, ЗАЧАСТУЮ
РАССЧИТАНА НА ГОДЫ, ХОТЯ ЧЕЛОВЕК
ОБЫЧНО НЕ ЧУВСТВУЕТ, КАК
РАБОТАЮТ ЭТИ ПРЕПАРАТЫ

ЛЕКАРСТВА ДОМА

Что помогает избежать нежелательных событий при применении лекарственных препаратов в домашних условиях

- 1 Соблюдайте правила хранения**
температура и влажность указаны в инструкции; не храните лекарства в ванной
- 2 Храните в месте не доступном для детей**
отдельный закрытый ящик или шкаф
- 3 Регулярно проверяйте срок годности**
Препараты с истекшим сроком годности сразу выбрасывайте, не оставляйте «на всякий случай»
- 4 Сохраняйте упаковку и инструкцию**
по одной таблетке без упаковки невозможно опознать препарат и определить срок годности
- 5 Соблюдайте дозировки и время приёма**
удобно использовать напоминания в телефоне или таблетницу
- 6 Не пересыпайте препараты в общую ёмкость**
перепутать похожие таблетки очень легко



ПЕРЕХОДЫ: ГДЕ ТЕРЯЕТСЯ ИНФОРМАЦИЯ



Между первым и вторым этапом диспансеризации

убедитесь, что вас записали и
дойдите до дообследования

Из детской поликлиники во взрослую в 18 лет

возьмите выписку и сами
запишитесь к терапевту

При смене поликлиники или переезде

заберите документы и сообщите
новому врачу о хронических
болезнях

После выписки из стационара

уточните, какие препараты
продолжать, и придите к
участковому врачу

ЧТО ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ ПРИ СЕБЕ

- заключение последнего осмотра и группу здоровья
- актуальный список препаратов с дозировками
- результаты последних анализов и исследований
- дневник давления, пульса, сахара, если вы их измеряете

ЧТО СПРОСИТЬ ПЕРЕД УХОДОМ

- Кто теперь ведёт моё наблюдение?
- Когда мой следующий визит и что сделать до него?
- Какие препараты я продолжаю принимать, а какие отменены?
- Куда обращаться, если состояние изменится?

РАЗНЫЕ ВРАЧИ ВИДЯТ РАЗНЫЕ ЧАСТИ ВАШЕЙ ИСТОРИИ. ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРЫЙ ПРИСУТСТВУЕТ НА ВСЕХ ЭТАПАХ, — ВЫ САМИ.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВРАЧОМ

ПАРТНЁРСТВО РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ
МОЛЧАЛИВОЕ СОГЛАСИЕ ИЛИ СПОР

ЧТО ПОМОГАЕТ ДОВЕРИЮ

- говорить о своих сомнениях прямо, а не отказываться от лечения молча
- признаваться, если назначения не выполняются: врач подберёт то, что вам подходит
- приходить с подготовленными вопросами и записывать ответы

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО

- знать свой диагноз и понимать назначенное лечение
- получить разъяснения в понятной форме и переспросить
- получить второе мнение другого специалиста
- участвовать в решениях о своём лечении

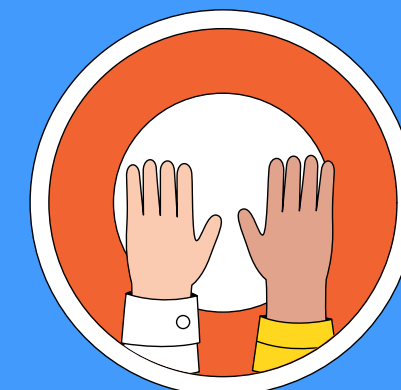
ПАССИВНАЯ МОДЕЛЬ

Врач принимает решения самостоятельно. Оправдана в экстренной ситуации, когда промедление опасно для жизни.



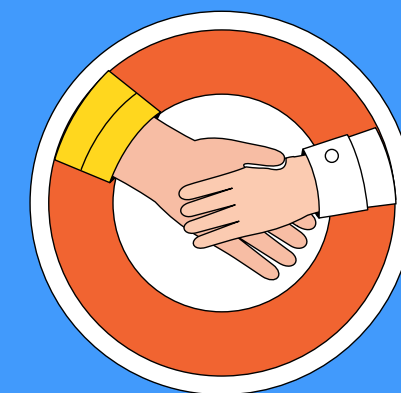
МОДЕЛЬ ВЗАИМНОГО УЧАСТИЯ

Равноправное партнёрство: вы эксперт в своей жизни, врач — в медицине. План лечения составляется вместе.



МОДЕЛЬ СОТРУДНИЧЕСТВА

Врач составляет план лечения и даёт рекомендации, ожидая, что вы будете им следовать.



ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
ПОДХОДИТ ТОЛЬКО ВТОРАЯ МОДЕЛЬ: НАЗНАЧЕН
ВЫПОЛНЯЕТЕ ВЫ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ, БЕЗ ВРАЧА РЯДОМ

ЗОЖ



ШАГ 1

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Обратитесь в кабинет отказа от курения при поликлинике – помощь бесплатна по ОМС.

Используйте горячую линию Минздрава: 8-800-200-0-200 (консультация психолога).

Постепенно снижайте число сигарет, замените привычку на физическую активность.

ШАГ 2

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Начните с 10 минут ходьбы в день – постепенно доведите до 30–40 минут.

Используйте шагомер или приложение – цель не менее 7000–8000 шагов в день (примерно 5 км).

Замените лифт на лестницу, часть поездок – на пешие прогулки.

Каждый приём пищи начинайте с порции овощей (половина тарелки).

ШАГ 3

КОРРЕКЦИЯ ПИТАНИЯ БЕЗ ЖЕСТКИХ ДИЕТ

Уберите солонку со стола – солите еду только при готовке.

Замените сладкие напитки на воду или несладкий чай.

Каждый приём пищи начинайте с порции овощей (половина тарелки).

КАК НАЧАТЬ?

ЗДОРОВЫЙ СОН

Здоровый сон является залогом нашего физического и психологического благополучия. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей людям нужно разное количество сна в сутки:

Новорожденные спят около 17 часов в сутки

Детям необходимо 9-10 часов полноценного сна

Большинство взрослых людей нуждается в 8 часах сна ежедневно, однако есть исключения – люди, которым достаточно 5-6 часов, чтобы выспаться

Пожилым людям также необходимо приблизительно 8 часов сна в сутки, однако, чем старше человек, тем он более склонен просыпаться рано (через 3-5 часов после засыпания). Это связано с возрастными изменениями фаз сна (чем мы старше, тем меньше мы видим сны)



О ЧЕМ
ЕЩЕ
ЗОЖ?

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Общайтесь с другими людьми (родственниками, друзьями, приятелями, коллегами)
Взаимоотношения с другими людьми крайне важны для вашего психического благополучия.

Будьте физически активны

Активный образ жизни полезен не только для вашего физического здоровья; результаты исследований показывают, что он также может улучшить ваше психическое благополучие.

Учитесь новому

Исследования показывают, что осваивание новых навыков также может улучшить ваше психическое благополучие.

Делитесь с окружающими

Исследования показывают, что благотворительность может помочь улучшить ваше психическое благополучие.

Осознавайте собственную жизнь (живите сегодняшним днем)

Уделяйте больше внимания собственным мыслям и чувствам, это может улучшить ваше психическое благополучие.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всемирная организация
здравоохранения



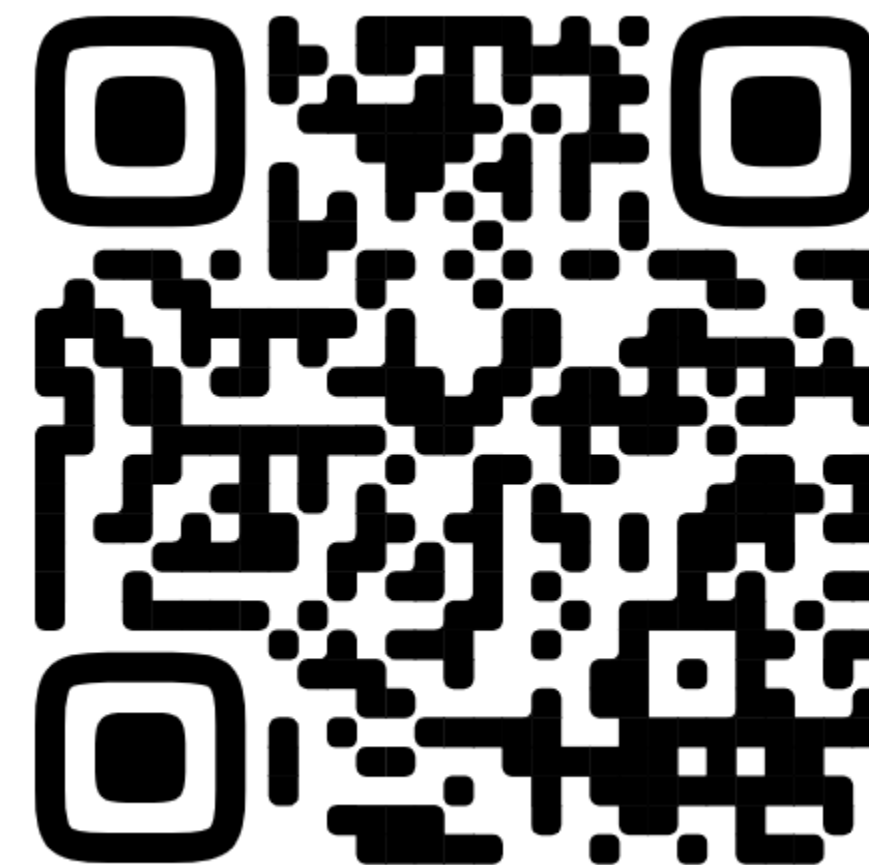
ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ КАЧЕСТВА»
РОСЗДРАВНАДЗОРА

**Принимайте
активное
участие в своём
лечении — так
помощь
становится
безопаснее!**



**Высказывайтесь и проводите
мероприятия в поддержку Всемирного
дня безопасности пациентов!**

ПРОЙДИТЕ ИНТЕРАКТИВНЫЙ ОПРОС
пациентов по вопросам
безопасности медицинской
помощи



**За дополнительной
информацией о
Всемирном дне
безопасности пациентов
обращайтесь на
официальные сайт:**



**Чтобы узнать еще больше о
качестве и безопасности в
медицине, присоединяйтесь к
официальному каналу ФГБУ
«Национальный институт
качества» Росздравнадзора**

