



ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

# РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ



***Полагаю, что здоровый образ жизни – это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом.***  
***В.В. Путин***

***Во всем мире Сибирь справедливо считается местом, где живут сильные духом люди. И многие с восторгом говорят о сибирском здоровье и сибирском характере. Мы понимаем, что культуру укрепления здоровья необходимо воспитывать с детства, максимально используем для этого все имеющиеся ресурсы и возможности. Это очень важно для будущего нашего региона.***  
***А.В. Моор***



***Многолетний опыт холодого закаливания убедил меня в необходимости проведения научных исследований и разработки методических рекомендаций по этой теме. Сама природа дает нам потенциальные возможности для сохранения, сбережения и укрепления здоровья нации, нужно только научиться их рационально использовать.***  
***А.П.Салмин***

## ЦЕЛИ:

- Сохранить и приумножить здоровье населения Тюменской области, учитывая географические и климатические особенности региона, используя силу холодной воды.
- На основании научных исследований и достигнутых результатов в рамках Тюменского областного научно-исследовательского проекта «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ» получить одобрение в Министерствах здравоохранения, образования и спорта РФ на использование разработанных методологий на территории России.

## ЗАДАЧИ:

- Воспитание культуры здоровья с детского возраста (на территории Тюменской области).
- Разработка комплексных методик закаливания с элементами дозированного температурного воздействия на организм в различных возрастных группах.
- Создание инновационных инструментов для безопасности жизнедеятельности людей в условиях промышленной Арктики
- Разработка программного обеспечения, оцифровка здоровья.
- Популяризация здорового образа жизни, продление физического, психического и профессионального здоровья жителей Тюменского региона.
- Создание инновационной системы спортивного зимнего плавания в Тюменском регионе.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

**Каждый участник проекта прошедший  
обследование получит на руки паспорт  
здоровья – документ о состоянии  
своего здоровья**

Выполняется по полису ОМС,  
в рамках регламента обследования «Центра  
здоровья»

## NB!            Протокол I этапа исследования В «Центре здоровья» будут выполнены исследования:

- ✓ Оценка состояния сердца
- ✓ Оценка состояния сосудов
- ✓ Оценка системы дыхания
- ✓ Оценка состава организма
- ✓ Оценка содержания окиси углерода, карбоксигемоглобина
- ✓ Оценка содержания окиси углерода
- ✓ Офтальмологическое исследование
- ✓ Исследования биохимических параметров крови: холестерин, глюкоза

NB! Заключительный результат (паспорт здоровья) формирует врач «центра здоровья», после прохождения обследования. Результат Б/Х крови готовится в течении суток, поэтому необходим второй визит, таким образом необходимо планировать 2 визита.

Выполняется **только**  
**для участников**  
проекта

Дополнительно для участников проекта:

- ✓ Биохимический анализ крови общетерапевтический
- ✓ Исследование гормонов крови
- ✓ Иммунограмма
- ✓ Анкетирование
- ✓ Картирование процесса закаливания и тренировок

Забор крови будет выполнен при первом визите в центр здоровья.  
(Результат готовится в течении 6 недель)

Будет проводиться на базе КЛУБА

**NB! По дополнительным методикам заключение формируют врачи  
специалисты научной группы проекта**

- **ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 5»**  
ул. Московский тракт, 35 а. Центр здоровья 6 этаж.
- Предварительная запись по телефону: 8 (3452) 560-237  
Время приема: рабочие дни с 8.00 до 20.00, суббота с 9-16.00.
- Обследование участников проекта (18+)
- В центре здоровья каждому будет присвоен код на весь период участие в проекте. Просьба его сохранять или не забывать.

**Начало обследования с 30 сентября  
по 15 ноября 2019 года**

**«Центр здоровья»**

**«Городская поликлиника № 5»**

## **III этап исследования:**

**Помимо получения паспорта здоровья необходимо будет дополнительно заполнить:**

- Google-форм психологических тестов
- Согласие на обработку персональных данных
- Анкету, которая будет состоять из модулей (общие данные, питание, психология, урология)

- **УЧАСТИЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, КТО ЖЕЛАЕТ ПОДДЕРЖАТЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ» И ПРИНЯТЬ В НЕМ УЧАСТИЕ - БУДЕТ ДЛЯ НАС ВАЖЕН!!!**
- **ЭТО ПОМОЖЕТ СОСТАВИТЬ НОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВЛИЯНИИ ХОЛОДА НА ФИЗИЧЕСКОЕ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**«РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»**