

МОСКВА. ЗАБОТА



«Мы запускаем пилотный проект, нацеленный на предупреждение онкологии органов ЖКТ. Заболевания желудочно-кишечного тракта длительное время развиваются бессимптомно, и долгие годы могут себя никак не проявлять. При этом четко понимая возраст, в котором болезни могут дебютировать, мы предлагаем москвичам не ждать каких-либо симптомов, а пройти обследование превентивно и бесплатно. Оно поможет не просто выявить, но и вылечить патологии, которые могут привести к развитию онкологии».

Анастасия Ракова

заместитель мэра Москвы
по вопросам социального развития

ОПЕРАЦИЯ БЕЗ РАЗРЕЗА И ДОМОЙ: КАК РАБОТАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ В МОСКВЕ

стр. 4

БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ: КОЛЛЕДЖИ МОСКВЫ РАССКАЗЫВАЮТ О СЕБЕ

стр. 7

ПОМОЧЬ, УСЛЫШАТЬ, НЕ ВЫГОРЕТЬ: КАК РАБОТАЮТ МЕДСЕСТРЫ В МОСКВЕ

стр. 10

КАЖДОМУ РЕБЕНКУ - ШАНС НА СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО И БУДУЩЕ!

стр. 11

ТАНЦЫ, ЛФК И ЛЕКЦИИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ: КАК ЖИВЕТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

стр. 12



КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАЩИТИТ МОСКВИЧЕЙ ОТ РАКА ЖКТ

стр. 2



Следите
за главными
новостями

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

МОСКОВСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ

УПРАВЛЕНИЕ ЗАГС МОСКВЫ

КОМИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ

КОМИТЕТ ВЕТЕРИНАРИИ

ЦЕНТРЫ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ»

ГЛАВАРХИВ

МОСКВА. ЗАБОТА

MOS.RU

ГОРОД ЗАБОТЫ: ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАЩИТИТ МОСКВИЧЕЙ ОТ РАКА ЖКТ



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального
развития

«Благодаря развитию московской медицины – цифровизации, системной профподготовке кадров, обновлению инфраструктуры – мы можем не только эффективно использовать имеющиеся у нас ресурсы, но и реализовать проактивные целевые программы. Мы уже добились высокой выявляемости онкологических заболеваний, но не менее важно заниматься профилактикой злокачественных новообразований. Как раз с такой инициативой к нам обратились эксперты Московского онкологического общества. Понимая актуальность данной проблемы, мы запускаем пилотный проект, нацеленный на предупреждение онкологии органов ЖКТ. Заболевания желудочно-кишечного тракта длительное время развиваются бессимптомно, и долгие годы

могут себя никак не проявлять. При этом четко понимаемая возраст, в котором болезни могут дебютировать, мы предлагаем москвичам не ждать каких-либо симптомов, а пройти обследование превентивно и бесплатно. Оно поможет не просто выявить, но и вылечить патологии, которые могут привести к развитию онкологии. Возможности московских поликлиник и эндоскопических центров, на базе которых стартует профилактическая программа, позволяют нам пригласить на проактивное эндоскопическое исследование ЖКТ москвичей, которые не проходили его последние несколько лет. Важно, что направления для таких москвичей откроются в ЕМИАС автоматически. Пациенты могут выбрать удобное время и качественно подготовиться к исследованию».

В Москве стартовал проект по профилактике онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Дело в том, что развитию онкологии ЖКТ предшествуют патологии и различные состояния органов, которые можно выявить на ранней стадии и успешно вылечить, предупреждая их перерождение в злокачественные новообразования. Лечение на ранней стадии или даже на стадии перед переходом опухоли в раковую проходит гораздо проще: по сути, задача москвича – это записаться на бесплатное обследование и не пропустить его.

Бесплатные эндоскопические исследования в городских поликлиниках и эндоскопических центрах будут до-

ступны москвичам, которые не проходили такую диагностику несколько лет. Направления на исследования будут открыты в ЕМИАС автоматически.

Все процедуры выполняются с использованием современного оборудования и проходят для пациентов максимально комфортно. Гастроскопия в поликлинике проводится под местной анестезией и занимает не более 30 минут. Гастро- и колоноскопия в эндоскопическом центре – под мягкой седацией; общее время пребывания в медучреждении не превышает двух часов. Если выявлена патология, врач-терапевт или врач общей практики оперативно свяжется с пациентом и назначит лечение.





– Онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта занимают лидирующие позиции в структуре заболеваемости, и при этом, колоректальный рак и рак желудка являются самыми «предупреждаемыми», прежде всего за счет проведения первичной профилактики. Московское онкологическое сообщество выступило с предложением о проведении пилотного проекта профилактических эндоскопических исследований. Насколько, на ваш взгляд, этот проект поможет в борьбе с онкологией?

– Своевременные качественные эндоскопические исследования желудочно-кишечного тракта (гастро- и колоноскопия) позволяют выявлять хронические воспалительные заболевания, а также предопухольные заболевания. Кроме того, эти исследования позволяют выявлять больше злокачественных новообразований на ранних стадиях, тогда, когда клинических проявлений опухоли ещё нет. То, что касается эзофагогастродуоденоскопии, то опыт азиатских стран показывает, что массовое регулярное обследование населения в этом плане позволяет значительно улучшить диагностику на ранних стадиях, а эрадикационная терапия *Helicobacter pylori* снижает риск развития рака желудка.

Рак толстой кишки считается самым «предупреждаемым», так

О том, почему так важно проходить профилактические обследования ЖКТ, как будет проходить процедура и дальнейшее лечение, если оно потребуется, мы поговорили с главным онкологом Департамента здравоохранения Москвы, директором МНКНЦ им. А. С. Логинова, академиком РАН Хатьковым Игорем Евгеньевичем.

как до 50% случаев этого заболевания можно предупредить, выявляя и своевременно удаляя полипы толстой кишки. Реализация предлагаемого проекта может внести существенный вклад в снижение заболеваемости и смертности от злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта.

– Все процедуры бесплатны? Нужно ли на них записываться?

Ответ: Все исследования будут выполнены по полису ОМС. Направления будут открываться автоматически. Пациенты смогут записаться на исследование через мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО» в течение года.

– Смогут ли во время процедуры гастро — или колоноскопии удалить имеющиеся новообразования, к примеру полип или провести другое лечение?

– Врач, проводящий исследование, всегда, когда это возможно, будет проводить не только диагностику, но и удаление образования, если к этому будут показания, и будут отсутствовать противопоказания. Необходимо понимать, что иногда это возможно сразу, а иногда для этого требуется отдельная процедура.

Надо отметить, что при проведении эзофагогастродуоденоскопии, помимо осмотра слизистой желудка, будет выполняться экспресс-тест на *Helicobacter pylori*.

По результатам обследования при наличии показаний пациенту будет проведена консультация врача терапевта/ВОП с использованием телемедицинских технологий.

– Отправится ли материал на гистологию? И как пациент узнает о результате?



Ответ: Обязательно, при проведении биопсии или удалении новообразований при проведении эндоскопических исследований, материал направляется на гистологическое исследование. Все результаты пациент сможет увидеть в своей электронной медицинской карте.

– Многие боятся этих процедур, они же могут быть достаточно дискомфортными или даже болезненными? И страх перед болью будет превалировать в вопросе: идти или нет на это исследование. Что можно посоветовать таким людям?

Ответ: Все исследования проводятся с применением современного оборудования и не причиняют дискомфорта. Гастроскопия в поликлинике проводится под местной анестезией. Гастро- и колоноскопия в эндоскопическом центре проводится под седацией, так, что пациент ничего не чувствует. Таким образом, все процедуры доставляют минимальный дискомфорт.

На вопрос: «Что можно посоветовать таким людям?» - ответ простой: «Бояться нужно упустить время для своевременной диагностики серьезного заболевания, а не стандартного диагностического исследования».

– Получается, что большое количество москвичей, которые даже не задумывались о том, что нужно пройти такое исследование, запишутся в поликлиники и эндоскопические центры. Не приведет ли это к снижению доступности исследований для других пациентов?

– Для проведения профилактических эндоскопических исследований выделены отдельные кабинеты в городских поликлиниках и эндоскопических центрах. Направления на исследования для населения открываются автоматически, у пациентов будет возможность выбора удобной даты

и достаточное количество времени для прохождения исследования. Пациенты с наличием жалоб, как и ранее идут по отдельному маршруту.





ОПЕРАЦИЯ БЕЗ РАЗРЕЗА И ДОМОЙ В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ: КАК РАБОТАЕТ СОВРЕМЕННАЯ ХИРУРГИЯ В МОСКВЕ

ИНТЕРВЬЮ:

ВАСИЛИЙ ЛАТОНОВ

хирург
ГКБ имени В. М. Буянова



Столичная хирургия изменилась — стала быстрее, точнее и безопаснее. Вместо больших разрезов — аккуратные проколы, вместо долгого ожидания — слаженная маршрутизация и технологии, которые ускоряют каждое решение. Мы поговорили с Василием Латоновым, хирургом ГКБ имени В. М. Буянова о том, почему пациентам больше не страшно лечиться под скальпель.



“ Люди видят, что в столичной системе здравоохранения специалисты имеют высокую квалификацию и преданы своей работе. **”**

– Давайте начнем со стереотипных установок: раньше операция считалась крайним вариантом лечения, люди старались ее избежать, как только можно. А как дело обстоит сейчас?

– Конечно, отношение людей изменилось. Почему? Потому что медицина, в особенности в Москве, стала более доступна для людей: меньше очередей, проще попасть в поликлинику, на госпитализацию, в больницу. Все потоки людей с разными заболеваниями распределены. Можно быстро маршрутизировать больного, направить туда, куда нужно.

Последнее время широкое распространение получили лапароскопические технологии. Говоря простым языком, это операция без разреза, через маленький прокол в области живота. Она достаточно легко переносится больными, поэтому теперь мы иногда даже расширяем показания к операции. Лапароскопия позволяет оперировать тяжелых больных, у которых есть сопутствующие патологии или пожилых людей.

– Новый флагманский центр ГКБ им. Буянова уже называют «медицинским центром будущего». Какие инновации в нем представлены в отделении хирургии?

– Во всем корпусе больницы собраны все самые современные технологии, которые только возможно встретить в Москве. В частности, у нас есть гибридные опе-

рационные, которые позволяют проводить несколько различных операций одновременно. Те вмешательства, которые раньше приходилось делить на несколько этапов, теперь мы можем сделать двумя бригадами, на одном пациенте за очень короткое время.

– Насколько современные технологии в хирургии позволяют уменьшить общую нагрузку на организм и облегчить процесс реабилитации?

– Практически 90% операций в московской медицине на органах брюшной полости сейчас проводятся лапароскопически. Естественно, такая операция проходит быстрее, переносится больным легче, требует меньше реабилитации, человек меньше находится под наркозом. Благодаря этому пациент сокращает время пребывания в больнице, что само по себе хорошо, ведь это само по себе стресс. Некоторые операции даже мы делаем в стационаре кратковременного пребывания. Если операция прошла утром, уже к вечеру пациент может поехать домой.

– Хочется отдельно рассказать про противошоковый зал. Как это работает?

– Противошоковый зал — можно сказать, сердце отделения по оказанию неотложной помощи, потому что туда поступают все самые тяжелые больные. Там работают все специалисты, которые нужны для оказания экстренной помощи, со-



БОЛЬНИЦА
ИМЕНИ
В.М. БУЯНОВА

ФЛАГМАНСКИЙ ЦЕНТР ГКБ ИМ. В.М. БУЯНОВА



средоточены все диагностическое оборудование — КТ, МРТ, там можно взять анализы и даже сделать коронарографию. Это позволяет очень быстро и точно поставить диагноз. Пациента без задержки отправляют в операционную или кладут в отделение.

– Много говорится о цифровизации медицины. Как цифровизация помогает в работе хирургов?

– Все современное диагностическое оборудование позволяет получать ответы на наши вопросы именно в цифровом формате. Например, стенозы артерий можно вычислить до одного процента — мы точно знаем, что артерия сужена на 71 процент или 82, и работаем с этими данными.

У нас появилось время, чтобы заниматься больными, а не бумажками. Раньше, чтобы назначить различные анализы, нужно было выписывать от руки направление, а сейчас достаточно нажать кнопку — и через пять минут мы получаем ответ.

– Несколько вопросов про профессию врача. Лично Вы как пришли в хирургию? Это было призвание, династия, случайный выбор?

– Я с детства имел склонность к естественным наукам — биология, генетика. Закончил биологическую школу, в то время их было всего две в Москве. А потом, параллельно с учебой в институте стал работать санитаром в Первоград-

ской больнице в оперблоке.

Посмотрел, как работают хирурги, меня восхищало их чутье, смелость, уверенность, как они быстро принимают правильные решения и захотелось оказаться среди них. Сейчас, после почти 30 лет работы хирургом в московской медицине, я о своем выборе не жалею.

– Мы помним, что в 90-е годы профессия врача, особенно в городской больнице, считалась непрестижной. Как сейчас обстоят дела с престижем профессии?

– Тогда многие профессии считались непрестижными, не только врача. Сейчас москвичи прекрасно понимают, что врач, особенно хирург, имеет серьезную подготовку. Это опытный профессионал, который потратил на обучение многие годы. Люди видят, что в столичной системе здравоохранения специалисты имеют высокую квалификацию и преданы своей работе. Поэтому и отношение соответствующее.



Потому что медицина, в особенности в Москве, стала более доступна для людей: меньше очередей, проще попасть в поликлинику, на госпитализацию, в больницу.



Приём **200**
пациентов в день



9 суперсовременных
операционных



6 полноценных
лечебных корпусов



Свыше **566 тысяч**
пациентов с 2023 года



Вертолетная
площадка



До конце следующего
года будет проведено
благоустройство,
**появятся удобные
маршруты, комфортные
зоны отдыха**





АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития

“ Мы видим очень высокий спрос по направлению «Сестринское дело» среди ребят, которые оканчивают школу. И отвечая на этот запрос, в этом году мы на 70% увеличили количество бюджетных мест. Благодаря этому 3 000 ребят смогут начать обучение по специальности «Медицинская сестра» бесплатно в московских колледжах уже по новой программе в этом году.

Медицинская сестра — очень сложная, благородная профессия, востребованная и нужная. Сейчас сестринское дело становится все более сложным и технологичным. В Москве мы запустили новый стандарт обучения на медицинскую сестру, который предполагает глубокую практико-ориентированную программу. Её разработали представители московских крупнейших многопрофильных клиник, и мы уже целый год реализуем её на базе медколледжа №1. Сегодня мы увидели, что ребята уже показывают очень хорошие результаты. Поэтому с этого года программа стартует во всех колледжах Москвы.

КАК СИСТЕМА МЭШ ПОМОГАЕТ МОСКОВСКИМ ШКОЛЬНИКАМ В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ



АНАСТАСИЯ БОКОВА

учитель английского языка Школы № 1375, классный руководитель 9 класса

“ В системе МЭШ можно найти много полезного: от теста самопроверки до учебных материалов, которых нет в открытом доступе в Интернете. Кроме того, в «электронной школе» есть система подготовки по блокам для детей, которые по тем или иным причинам не могут посещать школу. Это – важное подспорье, дающее равные возможности в обучении каждому ребенку. Для учителя есть материалы, которые удобно включать в структуру урока. Их можно использовать и для подготовки домашних заданий.

Для выпускников в МЭШ на главной странице есть специальные блоки по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ, которые могут стать альтернативой для детей, у которых нет возможности заниматься с репетиторами. Здесь ребенку важно осознанно подходить к таким заданиям, ведь от его самодисциплины и понимания, зачем вообще нужен экзамен, зависит его результат.

Система МЭШ тренирует и навык поиска: можно выбрать предмет и интересующий раздел. Например, по моему предмету – английскому языку – в электронном формате есть «методички», которые составлены моими коллегами. Многими я пользуюсь сама. В частности – это раздел грамматики, разбитый по блокам, в виде собранного портфолио, чтобы ребенок мог повторить те области знания, которые ему сложно даются.

■ В этом году столичные девятиклассники, ориентированные на получение практических навыков, быструю реализацию в профессии и планирующие обучение в колледже, смогут сдавать только два ОГЭ (русский язык и математику) вместо четырех. Аттестат, полученный на основании сдачи двух

лученному после сдачи четырех ОГЭ, и дает право поступить в любой колледж на любую специальность.

■ Также в этом году Москва увеличила количества бюджетных мест в городских колледжах до 43 тысяч. Впервые нормативно вводится гарантия для каждого московского

девятиклассника на бесплатное место в городском колледже.

■ Поступление в колледж — это уникальная возможность получить среднее общее образование одновременно с получением востребованной профессии.

■ После колледжа ряд

вузов дают возможность поступить выпускникам профильных колледжей по внутренним экзаменам, а те ребята, которые после колледжа захотят сменить профессию, смогут сдать ЕГЭ для участия в общем конкурсе в любой вуз. Для подготовки к ЕГЭ на базе колледжей будут организованы бесплатные городские курсы.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕСТРОИТЬСЯ ОТ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ И СДЕЛАТЬ ДЛЯ НЕГО ПЕРЕХОД ИЗ ШКОЛЫ В КОЛЛЕДЖ ПЛАВНЫМ И ЕСТЕСТВЕННЫМ?



На вопросы издания «Москва. Забота» отметила начальник отдела ГППЦ, педагог-психолог Евгения Васильева.

– Стоит ли дать ребенку «последнее лето детства» перед колледжем, или наоборот, обратить его внимание на подработки и стажировки, чтобы подготовиться к профессиональной учебе?

– Все очень индивидуально, надо ориентироваться на желания и потребности самого ребенка. Есть подростки, которые мечтают, что начнут подрабатывать или ста-

жироваться и хотят провести лето именно таким образом, а есть те, кто хочет отдохнуть после экзаменов. Я советую родителям учитывать, прежде всего, ожидания самого ребенка от лета перед началом нового этапа в образовании.

– Какие могут быть трудности с адаптацией после школы в колледже, как их избежать?

– Вообще сложностей быть не должно, но можно постараться, что называется, подстелить соломку. Я сама работала психологом в колледже и знаю, что очень важно понять, какие у ребенка есть от колледжа ожидания, чтобы не было разрыва с реальностью. Если вдруг разрыв между ожиданиями и реальностью большой, с ребенком стоит поговорить об этом, рассказать, как строится реальное обучение. Некоторые подростки считают, что колледж – это та же школа, кто-то думает, наоборот, что система там будет как в высшем учебном заведении. Тут поможет ознакомление с планом занятий, причем можно посмотреть даже прошлогоднее

расписание: оно не будет сильно меняться. Надо учитывать больший уровень самостоятельности, а также, что занятия в колледже идут чуть дольше, а также, что педагоги не бегают за студентами колледжа, как за учениками средней школы учителя, так как предполагается иной уровень осознанности и самоконтроля.

– Если ребенок сомневается, что выбрал правильный колледж и специализацию, как построить разговор о будущем?

– Важно проговорить с ребенком, что выбор в этом возрасте не фатален, что можно будет, например, сменить колледж или потом сдать ЕГЭ и уйти в вуз по другому профилю. Но, чтобы избежать лишних метаний, если ребенок сомневается в выборе, можно обратиться в центры «Моя карьера» в Москве, где бесплатно специалисты-психологи помогут с профориентацией, скажут, какие у подростка есть особенности, склонности, после чего уже сам ребенок убедится, что сделал правильный выбор или наоборот.



БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ: КАК УЧАТ В МЕДКОЛЛЕДЖАХ МОСКВЫ

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФЕССИЯ СНОВА В ФОКУСЕ ИНТЕРЕСА — В КОЛЛЕДЖИ ИДУТ ШКОЛЬНИКИ, ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ МЕНЯЮТ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ, А НА МАСТЕР-КЛАССЫ И ПРОФПРОБЫ ЗАПИСЫВАЮТСЯ ДАЖЕ ВОСЬМИКЛАССНИКИ.



— Говорят, медицина это призвание, а насколько часто к вам приходят ребята, которые уже мотивированы?

— Мы ведем большую работу по профориентации школьников. Видим, что медицинское направление становится все популярнее, оно очень востребовано. Ребята приходят к нам в колледж на дни открытых дверей и профессиональные пробы. Мы рассказываем о профессии медработника и перспективах, даем возможность попробовать себя в ней, чтобы лучше представить будущую работу. Самая хорошая реклама — это когда студенты и школьники рассказывают друг другу о том, что узнали и что им понравилось на наших мероприятиях.

— Когда слушаешь воспоминания тех же фельдшеров, получавших образование в 90-е, главная жалоба была на отсутствие практики. Как сейчас устроена система, насколько ваши выпускники готовы приступить к полноценной работе?

Московская система образования делает всё, чтобы будущие медики получали не только теоретические знания, но и живой опыт: практика, кейсы, реальная помощь в больницах. Мы поговорили с Юнисом Абуталиповым, директором медицинского колледжа № 6 о том, как готовят тех, кто завтра будет заботиться о нашем здоровье.

— Сейчас уровень образования находится на очень высоком уровне. Правительство Москвы и Департамент образования и науки города прикладывает усилия и выделяет средства на развитие среднего профессионального образования.

Что касается стандартов, они изменились, стало гораздо больше практики. Теория, конечно, тоже важна и весь объем, согласно государственным стандартам мы даем. Но главное — практические занятия, они составляют не менее 70% учебного времени. Ребята с первого же курса пробуют себя на деле в медицинских учреждениях — больницах, поликлиниках, помогают в различных процедурах. Причем сразу делается акцент на специализации: например, акушерка проходит практику в перинатальных центрах, родильных домах.

— Медицина связана со стрессами, необходимостью принимать решения. Как вы прививаете студентам эти навыки?

— Умение быстро реагировать на ситуацию развивается благодаря кейсовым занятиям, на которых студенты тренируются работать в конкретной ситуации. Появляется опыт, как реагировать в той или иной си-

туации. Бывает, что ребятам приходится импровизировать — так они нарабатывают собственные алгоритмы.

Например — первая помощь, предположим — студент видит, как человеку стало плохо на улице или в больнице или дома. Есть золотые стандарты, но каждый все равно делает немного по-своему. По-разному реагирует на обстановку, по-разному звонит по телефону, чтобы вызвать скорую.

Мы отработываем не типовые истории, стараемся брать самые разные ситуации: человек упал на самокате, потерял сознание, у него рваная рана локтя. Сейчас бывают самокаты, которые разгоняются очень быстро и травмы могут быть серьезными. На таких кейсах ребята показывают смекалку.



Но главное — практические занятия, они составляют не менее 70% учебного времени. Ребята с первого же курса пробуют себя на деле в медицинских учреждениях — больницах, поликлиниках, помогают в различных процедурах.



КОЛЛЕДЖ ДОБРЫХ ДЕЛ

На Большой Новодмитровской, 63 уже больше 30 лет работает Московский колледж социальных профессий имени Е.И. Холостовой, или просто Колледж добрых дел. Это единственное образовательное учреждение в России с такой специализацией. Там учатся будущие специалисты по социальной работе и юристы в социальной сфере: они помогают старшему поколению, оказывают комплексную поддержку семьям с детьми и москвичам, которым требуется реабилитация, помогают горожанам, которые решили сменить профессию, и заботятся об одиноких и маломобильных жителях Москвы. О современной профессии специалиста социальной защиты рассказал Директор колледжа Тимур Гайнуллин.



ТИМУР ГАЙНУЛЛИН

Директор
Московского колледжа
социальных профессий
имени Е.И. Холостовой

– Как изменилось отношение к специалистам социальной защиты в последние годы?

– Социальная сфера не стоит на месте, меняется и сама профессия специалиста в сфере социальной защиты и отношение к ней. Пять лет назад слово «соцработник» воспринималось, в основном, как «доставщик продуктов». Теперь это человек, который становится настоящим помощником и даже партнёром для своего подопечного. Это подразумевает и живое общение, и помощь в бытовых вопросах. Восребованность профессии растёт, и мы постоянно внедряем уникаль-



Социальная сфера не стоит на месте, меняется и сама профессия специалиста в сфере социальной защиты и отношение к ней.

ные практики и развиваем новые направления и программы. Само обучение в колледже максимально практикоориентировано – всё, что в качестве теории даётся на занятиях, студенты отрабатывают на практике с первого курса.

– Какие, например?

– В феврале этого года мы начали развивать такое направление как подготовка техников-протезистов. Ультратонкая, сложнейшая работа, требующая умения не только обращаться со специальным оборудованием, но и общаться с пациентами. Когда мы запустили это направление, множество наших студентов захотели продолжить обучение и сейчас погружаются в эту интересную профессию. В будущем учебном году эта специальность станет полноценной образовательной программой для юношей на базе 11 классов. Ещё одно новое направление, которое запустим осенью – «Адаптивная физическая культура» для выпускников 9-х классов. Здесь



будут учиться специалисты по физической реабилитации для москвичей с особенностями здоровья. Это непростая профессия – и физически, и морально. Но наши студенты не боятся трудностей, они следуют своему призванию.

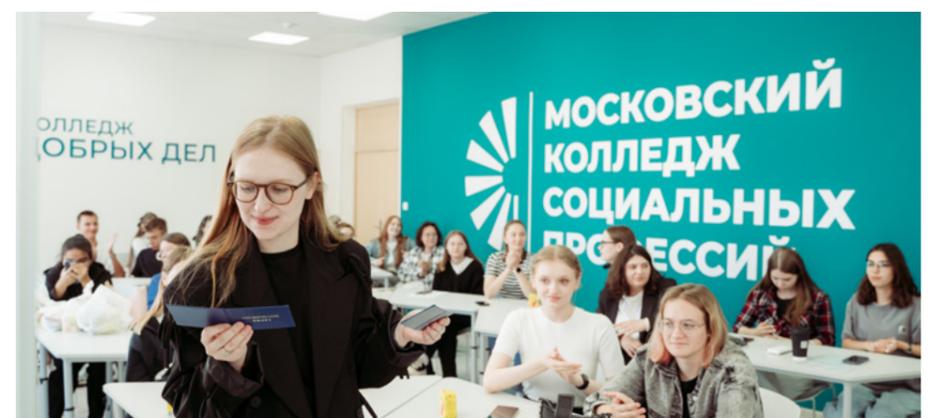
– Насколько мотивированы молодые ребята, которые приходят в колледж? Они приходят целенаправленно?

– В последние два года мы видим большой спрос на специальности в сфере социальной защиты. Помню, как несколько лет назад у нас почти не было конкурса. А в 2024-2025 учебном году конкурс был уже три человека на место, практически как у айтишников. Московский колледж социальных профессий – единственная площадка, которая готовит специалистов социальной защиты. Особенно радует, что к нам ребята идут осознанно. Они понимают, кем хотят стать и обладают высокой долей эмпатии. Помимо

учёбы студенты занимаются музыкой, танцами, изучают английский и жестовый язык, знакомятся с основами психологии и педагогики, осваивают навыки оказания первой помощи. В учебе мы используем разные подходы, которые делают процесс увлекательным и интересным: проектная деятельность, кейс-чемпионаты, студенческие конференции, конкурсы профессионального мастерства и многое другое.



Многие наши студенты получают предложения о работе раньше, чем диплом. Ребята понимают, что соцработник – профессия, которую никогда не заменит робот или искусственный интеллект.



КОЛЛЕДЖ ДОБРЫХ ДЕЛ

“
НИКТО
НЕ ЗАМЕНИТ ТЕПЛО
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО
ОБЩЕНИЯ.
”



– Чему учат сейчас будущих специалистов социальной сферы?

– Все, что необходимо знать профессионалу. Ребята погружаются в сферу соцзащиты с первого курса. Они посещают учреждения с экскурсиями, знакомятся с работой коллег, проходят практику в центрах московского долголетия. Второй год учёбы позволяет изучить все направления работы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, а также попробовать себя в роли реального сотрудника на практике. Наша цель сделать так, чтобы к концу второго курса каждый студент мог определиться, по какому направлению пойдёт работать и на выпускном курсе сосредоточиться на профильных дисциплинах. Последний год – это уникальный опыт для наших ребят. Они не только учатся, но и проходят практику у будущих работодателей.

– Сотрудник социальной защиты сегодня – это просто оказание услуг? Насколько важен человеческий контакт?

– Без человеческого контакта сложно стать специалистом социальной защиты. Как я уже говорил, сейчас ребята осознанно идут в профессию. Например, на программу переподготовки протезистов в феврале пришел наш студент, который рассказал, что в детстве у него был друг без руки и он всегда мечтал ему помочь. Сейчас этот студент уже вместе с наставником создает

протезы. Еще одна наша студентка, которая осталась без попечения родителей и воспитывалась в центре для детей-сирот, по окончании колледжа вернулась туда, чтобы работать с детьми, оказавшимися в той же ситуации, что и она когда-то.

А ещё ребята, которые прошли практику в стационарных учреждениях социального обслуживания, создали традицию: каждый месяц ездят к москвичам из социальных домов, проводят с ними время, организуют игры, конкурсы, мастер-классы и соревнования... Никто не заменит тепло человеческого общения.

– Какие есть варианты продолжения образования в вузах?

– Практически все наши выпускники сразу же идут работать. Но у нас, конечно, есть вузы-партнёры, где ребята могут продолжить обучение. Это, к примеру, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова и Российский государственный социальный университет.

– Назовите главные качества специалиста социальной защиты Москвы.

– Доброта, как бы это избито ни звучало. Причем и к себе, и к окружающим. Умение быстро адаптироваться. А еще эмпатия и желание сделать что-то хорошее и значимое.



Городу нужны такие молодые и амбициозные специалисты. А наша задача поддерживать их во всём. Мы создали комфортное, светлое и вдохновляющее пространство, где будущие профессионалы становятся друзьями, коллегами, помощниками для наших горожан.



МОЛОЧНАЯ КУХНЯ – МЕСТО, ГДЕ НАС С СЫНОМ ВСТРЕЧАЮТ С УЛЫБКОЙ

Москвичка Алина рассказывает о том, как изменилась молочная кухня со времен ее детства к рождению ее собственного ребенка.

«Моя младшая сестра родилась в 1989 году. Я помню, как мы с мамой с раннего утра стояли в огромной очереди из женщин с колясками в каком-то темном дворе, чтобы из окна по талону-направлению нам выдали несколько упаковок смеси «Малютка» (помню эти маленькие зеленые пакетики). Приходилось идти ранним утром, так как время выдачи было ограничено. Может быть, были разные молочные кухни, но в нашем спальном районе Москвы не было предусмотрено никакой зоны ожидания или даже лавочки. Я знаю со слов мамы, что приходилось периодически подтверждать направление, а это каждый раз – поход к педиатру. **Многие нынешние молодые мамы уже и не помнят, что тогда не было электронной записи, то есть, каждый поход к врачу означал очереди, очереди, очереди, потом – боязнь потерять заветные бумажки.**

Когда мы с мужем узнали, что ждем ребенка, я колебалась, нужна ли мне молочная кухня: в памяти стояли эти ряды молочной смеси, очередь, темный двор. Попробовать получить молочную кухню меня уговорила бабушка: она предложила сделать запрос еще пока я была беременна, чтобы попробовать, что будут давать и как устроена система.

Оказалось, что достаточно получить заключение в женской консультации всего один раз и один раз заполнить онлайн-заявление, далее все продукты можно получать по QR-коду, причем можно выбрать, как часто мы будем забирать продукты: раз в неделю, раз в две недели или раз в месяц.

Моему сыну сейчас 8 месяцев, мы получаем наше питание на молочно-раздаточном пункте на улице Авиаторов.

После ремонта там появился широкий пандус: для мамы с коляской это – критичный элемент любой инфраструктуры, внутри светло и уютно. Хочу сказать отдельное спасибо персоналу. У многих из нас есть стереотипы, что, если мы сталкиваемся с какими-то городскими программами, то жди, что любой сотрудник будет тебя заведомо презирать, ненавидеть и хамить.

Нас с сыном на молочной кухне встречают улыбками, как и других мамочек. Сам процесс происходит очень быстро: показали QR-код, все быстро выдали.

*Кстати, бесконечные ряды молочной смеси остались в прошлом: **нам положены и каши, и творожки, и, конечно, самое вкусное: овощное и фруктовое пюре.** Будем честны, иногда и я сама, и бабушка, и даже муж с удовольствием съедаем баночку-другую. За ребенка волноваться не стоит: еды дают столько, что ему хватает с избытком.*

Какой вывод я хочу сделать: материнство – это открытие огромного нового мира. Не бойтесь экспериментировать, не бойтесь разрушать собственные стереотипы: мир молочной кухни в Москве теперь – действительно дружелюбное и удобное пространство.



ТЕПЕРЬ МОГУТ ОФОРМИТЬ ЗАКАЗ НА ПРОДУКЦИЮ МОЛОЧНОЙ КУХНИ МОСКВИЧИ СМОГУТ НЕ ТОЛЬКО НА САЙТЕ MOS.RU, НО И ПРЯМО В СВОЕЙ **ЭЛЕКТРОННОЙ МЕДКАРТЕ**

КАК ПОЛУЧИТЬ ПИТАНИЕ

▶ ЕСЛИ ВЫ ПРИКРЕПЛЕННЫ К ПОЛИКЛИНИКЕ

- 1 Единожды получите заключение врача.** Беременным его выдадут в женской консультации, детям — в детской поликлинике по месту прикрепления.
- 2 Заполните онлайн-заявление** на получение продуктов молочной кухни на mos.ru.
- 3 На mos.ru оформите заказ** — вам дадут специальный QR-код, необходимый для получения продуктов питания. Формировать рецепт нужно ежемесячно! До 15-го числа формируются QR-коды на получение продуктов в текущем месяце, а после — в следующем.
- 4 Посетите выбранную при формировании заказа молочную кухню** в назначенное время и заберите продуктовый набор.

▶ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРИКРЕПЛЕННЫ К ПОЛИКЛИНИКЕ

Жителям Москвы, не прикрепленным к московской поликлинике, для получения заключения врача необходимо:

- 1 Заполнить заявление в бумажном виде на имя руководителя городской поликлиники** или женской консультации Департамента здравоохранения города Москвы по месту жительства с учетом территориального принципа обслуживания;
- 2 Предъявить паспорт** или иной документ, удостоверяющий личность льготополучателя (законного представителя льготополучателя);
- 3 Предоставить документ, подтверждающий полномочия законного представителя льготополучателя;**
- 4 Предъявить полис ОМС льготополучателя,** за исключением категории граждан, которые не относятся к субъектам обязательного медицинского страхования;
- 5 Предоставить выписку из амбулаторной карты** (форма 027/у), заверенную печатью медицинской организации по месту наблюдения льготополучателя. Для беременных женщин дата оформления указанных документов на момент написания заявления не должна превышать 7 календарных дней.



После рассмотрения документов получателю льготы оформят бумажное заключение врача. Его необходимо будет передать в указанный в документе молочно-раздаточный пункт — выбрать удобный пункт выдачи можно при оформлении заключения. Адреса и график работы молочных кухонь опубликованы на сайте гормедтехника.рф.

Обратите внимание, на каждый месяц оформляется отдельное заключение врача.



ОНЛАЙН-ЗАЯВКА И QR-КОД: КАК ИЗМЕНИЛАСЬ МОЛОЧНАЯ КУХНЯ В МОСКВЕ

Молочная кухня в Москве в последние годы серьезно преобразилась: запись через mos.ru, комфортные пункты, удобная навигация. Больше никаких очередей и бюрократии — теперь получить питание для ребенка можно буквально в пару кликов. Чтобы узнать, как изменилась система, мы поговорили с начальником Распределительного центра ГАУ ИНПЦ «Гормедтехника Департамента здравоохранения города Москвы» Олегом Чечковым.

– Что такое — молочная кухня? Кому она положена?

– Молочная кухня — это институт помощи матери и ребенку, она предоставляет разнообразные продукты, которые необходимы для нормального роста и развития малыша.

Наборы могут получить несколько категорий граждан. Это, прежде всего, дети до 3 лет, дети до 7 лет из многодетных семей, дети с хроническими заболеваниями до 15 лет

и дети-инвалиды до 18 лет. Кроме того, молочные кухни поддерживают беременных и кормящих женщин.

В ассортимент продуктовых наборов входят: молоко, молочные смеси, питательные каши, а также овощные, фруктовые и мясные пюре. Особое внимание уделяется кисломолочным продуктам и творогу, которые способствуют улучшению пищеварения и обеспечивают организм важными витаминами и минералами.

– Что такое новый стандарт молочно-раздаточных пунктов? Что изменилось?

– Безусловно, новый стандарт молочной кухни — это, прежде всего, проявление заботы

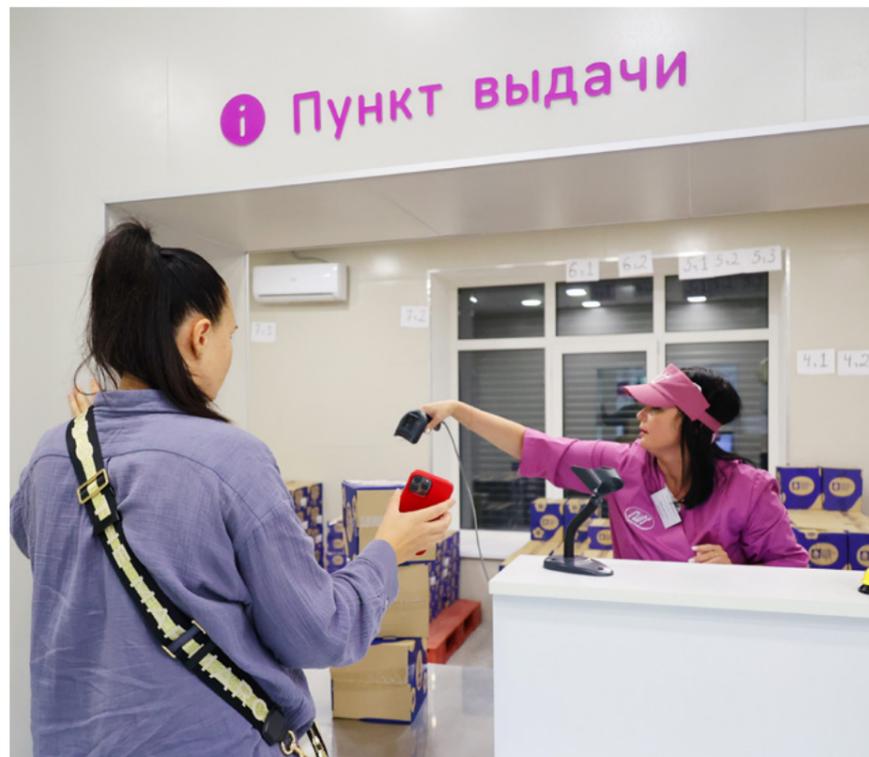
о семьях, которые посещают пункты «молочной кухни» и о сотрудниках, которые работают в данных пунктах многие годы. Удобные, благоустроенные и современные пункты, единая система навигации, функциональные помещения соответствует целям

и задачам национального проекта «Здравоохранение», направленного на повышение качества и доступности оказания медицинской помощи жителям Москвы.

– Зачем вообще забирать продукты из молочной кухни? Только ради экономии или есть другие причины?

– Молочная кухня, безусловно, помогает сэкономить на детском питании,

но, прежде всего, это возможность для родителей получить качественные продукты от проверенных производителей, которые находятся прямо в Москве. Это по-



зволяет гарантировать свежесть и высокое качество питания, что особенно важно для здоровья детей.

– Продукты должна забирать только мать? А если она не может прийти?

– Если заказ продуктов был оформлен через Официальный портал Мэра

и Правительства Москвы mos.ru или электронную медицинскую карту, то получение будет проходить по сформированному QR-коду, который можно передать любому доверенному лицу.

Если выдача продуктов будет проходить по бумажному направлению врача,

то получить смогут только законные представители ребенка или беременная женщина.

Если получатель кто-то другой, например, близкий родственник, потребуется оформить доверенность.

– Если в семье двое детей, можно ли взять два набора од- новременно?

– На данный момент онлайн-сервис портала mos.ru и электронной медицинской карты позволяет самостоятельно вы-

брать дату получения продуктов, в том числе объединить даты получения на двух детей.

– Что делать, если нужно изменить дату получения?

– Пользователь портала mos.ru и электронной медицинской карты может сам следить за графиком получения, формируя заказ до определенного числа календарного месяца. Изменить дату получения продуктов возможно за 6 календарных дней до планируемой даты получения.

– Если ребенок или мать не нуждаются в полном наборе, можно ли отказаться от части продуктов или всей кухни?

– Данная мера социальной поддержки имеет заявительный характер, и родители сами определяют необходимость в получении продуктов с молочной кухни. Положенный на месяц объем продуктов можно получить единовременно или распределить получение частями в течение месяца. И конечно же совсем

не обязательно забирать весь ассортимент, можно забрать любимые малышу продукты, а от получения остальных отказаться.

В Москве получать бесплатные продукты в столичных молочно-раздаточных пунктах могут:

- ▶ дети с рождения до 3 лет
- ▶ дети из многодетных семей в возрасте до 7 лет
- ▶ дети с инвалидностью в возрасте до 18 лет
- ▶ дети, страдающие хроническими заболеваниями, в возрасте до 15 лет
- ▶ беременные женщины и кормящие матери.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ДАЮТ НА МОЛОЧНОЙ КУХНЕ:

Набор и количество продуктов зависят от возраста ребенка. В стандартное меню до года входят: **сухая и жидкая молочные смеси, фруктовые и овощные соки и пюре, а также каша.** Детям постарше (до 3 лет) выдается молоко, творог, кефир, фруктовое пюре, соки. Для детей с инвалидностью и детей из многодетных семей на молочно-раздаточных пунктах выдают молоко.

Для беременных и кормящих женщин положено получать витаминизированный сок и опять-таки молоко.



МОСКВА. ЗАБОТА

ТАНЦЫ, ЛФК И ЛЕКЦИИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ:

КАК ЖИВЁТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Проект «Московское долголетие» — это крупнейшее сообщество, где люди старшего возраста находят не только занятия по душе, но и вдохновение, поддержку и новый смысл. Мы поговорили с участницей проекта Ольгой Гордой, которая танцует твист, ведет занятия ЛФК и слушает лекции на беговой дорожке, а также вдохновляет других быть активными в любом возрасте.

– Как вы узнали о «Московском долголетии»? Что вам понравилось?

– Это началось четыре с лишним года назад, я зашла случайно. На входе меня так дружелюбно встретили сотрудники и познакомили с проектом. Оказалось, так много интересных занятий! Что я только не попробовала! Пела в хоре, вышивала лентами, играла в настольный теннис... Но потом я поняла, что на все меня не хватит и нужно выбрать главное.

Я стала лидером клуба лечебной физкультуры, собрала команду и вместе мы стали заниматься. В центре московского долголетия для этого есть все необходимое – уютный спортивный зал и специальный инвентарь. Я не профессионал, но у меня накопился большой опыт, я понимаю, как адаптировать упражнения под наш возраст и тщательно слежу за правильным выполнением. Чтобы все было безопасно.

Понятно, что молодыми мы уже не будем, но вот это счастье, когда ты гуляешь по улице и ничего не болит — это бесценно.

– Расскажите про ваши танцевальные клубы. Сложно ли людям старшего возраста осваивать танцы?

– Я организовала два клуба, мы изучаем твист и свинг. Я горжусь, тем что смогла пригласить в качестве преподавателя олимпийскую чемпионку Наталию Берендакову. Занимается с нами раз в неделю совершенно бесплатно.

К слову, танцы — это прекрасная профилактика деменции, потому что мозг вынужден запоминать движения. Да, это немного сложно, например 15-минутный вальс мы разучивали дольше чем молодёжь. Сначала это раздражает: не можешь ничего запомнить. А потом появляется азарт! Как же здорово, когда потом на



тебя смотрят дети, внуки и гордятся тобой!



К слову, танцы — это прекрасная профилактика деменции, потому что мозг вынужден запоминать движения.

– А что за проект с беговыми дорожками, где во время тренировки можно слушать лекции?

– У нас в тренажерном зале центра появилась новинка – умные тренировки

«Пойдем, послушаем!». Таким образом обычная тренировка на беговой дорожке стала полезна не только для тела, но и ума. Ты шагаешь, а в это время играют аудиокнижки, подкасты психологов, лекции по истории, философии, культуре. Причем в залах не только беговые дорожки, еще велотренажеры и эллипсы.

Конечно, на свежем воздухе тоже здорово гулять, но иногда бывает холодно, резкий ветер, дождь... А тут приходишь в теплое просторное помещение, стоит новое современное оборудование, можно интересно и с пользой провести время!



В ЦЕНТРАХ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОХОДИТ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОДДЕРЖАНИЕ КОГНИТИВНЫХ НАВЫКОВ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ.

■ Она разработана специалистами Федерального центра мозга и нейротехнологий ФМБА России и адаптирована специально для москвичей старшего возраста.

■ В программу входят два специализированных курса — «Нейротренировки когнитивных навыков» и «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния».

■ Тренировки первого курса направлены на развитие трех основных когнитивных функций: памяти (процессов запоминания информации), внимания (способности концентрироваться и сосредотачиваться на задачах) и мышления (умения анализировать и принимать решения).

■ На втором курсе – «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния» москвичи старшего поколения могут нормализовать эмоциональный фон и сон, снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость. Занятия проходят с использованием нейрогаджетов, которая регистрирует биоэлектрическую активность мозга и проводит анализ текущего состояния человека.

■ Занятия проходят в сопровождении сотрудника центра московского долголетия, прошедшего обучение в Центре когнитивного и психоэмоционального здоровья ФМБА России.

ТРЕНИРОВКИ «ПОЙДЕМ, ПОСЛУШАЕМ!»

Тренировки «Пойдем, послушаем!» проходят в рамках единого календаря занятий, который был запущен во всех центрах московского долголетия этой весной. В нем также есть утренние зарядки

и занятия ритмикой, курсы по сохранению когнитивных навыков и психоэмоционального здоровья, полезные лекции о здоровье, помощь в оформлении электронных государственных услуг и многое другое.



Записаться на курсы можно очно в центрах московского долголетия, по номеру горячей линии: +7 495 870 44 44, а также на сайте after55.moscow Принять участие в программе могут все москвичи в возрасте 55 лет и старше.

