



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

ЭКОСИСТЕМА ОТВЕТСТВЕННОГО ПАЦИЕНТА

Сергеева Светлана Юрьевна

Руководитель проектов Центра гуманитарных технологий
и исследований «Социальная Механика»

16 мая 2026 года



ЭКОСИСТЕМА ПАЦИЕНТА





ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ

Что дает позиция ответственного пациента:

- + влияние на процесс сохранения и поддержания собственного здоровья
- + ощущение комфорта и безопасности
- + полноту, яркость, насыщенность жизни



ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ

- Сотрудничает с врачом
- Выполняет медицинские рекомендации и назначения
- Ведет рекомендованный образ жизни и формирует полезные привычки
- Ориентируется в информации о заболевании и правах пациентов, знает и применяет необходимые алгоритмы действий
- Находится в эмоционально-устойчивом состоянии
- Делает осознанный выбор в пользу здоровья и настроен на позитивный результат





СТРУКТУРА ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПАЦИЕНТА

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК	ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК	ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК
<p> 1. Информированность</p> <p> 2. Алгоритмы действий</p>	<p> 1. Осознанное отношение к заболеванию</p> <p> 2. Позитивная мотивация и убеждения</p> <p> 3. Эмоционально-устойчивое и ресурсное состояние</p> <p> 4. Воля и самодисциплина</p>	<p> 1. Действия пациента</p> <p> 2. Эффективные коммуникации</p>



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Информированность пациентов



1. Проверьте свой уровень знаний о правах пациентов



2. Измерьте свой личный уровень ответственности
<https://onlinetestpad.com/cvygvkfdfnsha>

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Материалы разработанные для НКО



- Обучение лидеров НКО формам и системе работы по повышению уровня ответственности пациентов
- Мероприятия НКО по повышению уровня ответственности пациентов
- Блокнот ответственного пациента
- Трекер полезных привычек
- Онлайн-курс «Внедряем полезные привычки» ответственного пациента
- Анкета по измерению уровня ответственности пациента



ЧЕК-ЛИСТ «Рекомендованный образ жизни»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ, ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

Месяц _____

ПРОШЛОЕ МЕСЯЦ	ДЕЙСТВИЯ	ТЕКУЩИЙ МЕСЯЦ
	Я сплю не менее 7-8 часов	
	Я делаю зарядку каждый день	
	Я придерживаюсь своей диеты	
	Я хожу пешком более 5000 шагов	
	Я откладываю телефон за 1 час до сна	
	Я ложусь спать не позднее 23 ч.	
	Я выполняю назначения врачей	
	Я регулярно принимаю назначенные лекарства	
	ИТОГО	

0-12 13-20 более 21

Трекер полезных привычек

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ ЗНАНИЕ, НАСТРОЙ, ДЕЙСТВИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

Вода

инструкция по применению трекера

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК

Онлайн курс «Формируем полезные привычки»





ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК

Настольные игры



Экосистема ОП



Познакомить участников с эффективными алгоритмами поведения в проблемных ситуациях. Научить быстро определять, кто в экосистеме может решить конкретную проблему (врач? НКО? Органы власти? Сам пациент?)



Обменяться позитивным опытом и лайфхаками по ключевым сферам жизни и коммуникаций ответственного пациента

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК

Настольные игры

Маленькие шаги –
большие результаты



Сформировать мотивацию к регулярным действиям в рамках рекомендованного образа жизни, включая привычки

Карта личности ОП



Проанализировать что помогает и что мешает вести себя как ОП, рекомендовать решения по коррекции негативных факторов