

Утверждаю
главный врач медицинской организации
ГБУЗ ПО «Великолукская СП»
Щукин Д.В.
« 17 » 05 2024 год



Корпоративная программа укрепления здоровья работников
«Здоровым быть-в тренде жить»
ГБУЗ ПО «Великолукская СП»

ПАСПОРТ
корпоративной программы «Здоровым быть-в тренде жить»

Наименование корпоративной программы	Здоровым быть-в тренде жить
Сроки реализации программы	2024-2026
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте
Задачи программы	1. Укрепление здоровья работников 2. Увеличение продолжительности жизни работников 3. Увеличение трудового долголетия работников 4. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни 5. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании 6. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе
Этапы реализации программы	1 этап. Планирование программы. 2 этап. Реализация мероприятий. 3 этап. Мониторинг эффективности программы. 4 этап. Улучшение и коррекция мероприятий.
Ожидаемый эффект	1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. 2. Увеличение продолжительности жизни работников. 3. Увеличение трудового возраста работников. 4. Формирование приверженности работников к здоровому образу жизни. 5. Мотивация работников к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильному питанию. 6. Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе, устранение эмоционального синдрома выгорания.
Целевые индикаторы программы	1. Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 2. Доля сотрудников ,ведущих активный образ жизни. 3. Доля сотрудников, придерживающихся правильного питания. 4. Доля сотрудников, отказавшихся от курения. 5. Доля сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя. 6. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоционального напряжения.

Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных сферах деятельности и в частности в медицинской, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Медицинские работники находятся в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания, а так же ко всем факторам способствующим развитию хронических неинфекционных заболеваний. А так как медицинские учреждения несут ответственность за здоровье населения. Соответственно и сами медицинские сотрудники должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области оздоровления и здоровьесбережения.

Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни. Увеличение доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, является одной из стратегических целей развития Российской Федерации до 2024 года, указанной в национальном проекте «Демография».

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте- это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний. Реализация практики по расширению физической активности, контролю питания, сокращению пагубного употребления алкоголя и курения при включении их в корпоративные программы укрепления здоровья работников позволяет существенно снизить трудовые потери вследствие снижения временной трудоспособности, а в долгосрочной перспективе - инвалидизации и смертности.

Данная корпоративная программа способна не только улучшить здоровье работников, но и повысить производительность труда, что выгодно как для самих работников нашего учреждения, так и для работодателя.

Нормативно-правовые база

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
3. Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 года № 833 "О комплексе мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни".
5. Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
6. Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный Минздравом России.
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Мониторинг целевых индикаторов программы(пример)

№ п/ п	Наименование показателя	2024	2025	2026
1.	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни, %			
2.	Доля сотрудников, ведущих активный образ жизни %			
3.	Доля сотрудников, придерживающихся правильного питания %			
4.	Доля сотрудников, отказавшихся от курения, %			
5.	Доля сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя, %			
6.	Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоционального напряжения %			

План
реализации мероприятий корпоративной программы
«Здоровым быть-в тренде жить»
в ГАУЗ ПО «Великолукская СП»
на 2024 -2026годы

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный исполнитель	Ожидаемый результат
1. Информационные мероприятия				
1.1	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	2 раза в год	Заведующие отделений м.о. Главная медсестра Начальник АХЧ (или лица их замещающие)	Получение информации о состоянии здоровья сотрудников; Информирован ие сотрудников о ЗОЖ
1.2	Подготовка и размещение информационных материалов о ЗОЖ и профилактике заболеваний на информационных стендах;	В течении года	Специалист по охране труда	
2. Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса				
2.1	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями с привлечением психолога	Ежеквартально	Заместитель главного врача	Улучшение психоэмоциона льного состояния сотрудников; Снижения психоэмоциона льного напряжения на рабочем месте; Снижение эмоциональног о выгорания
2.2	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания с привлечением психолога	Ежеквартально	Заместитель главного врача	
3. Мероприятия по повышению физической активности				
3.1	Занятия по дыхательной гимнастике OxySize (оксисайз).	1 раз в неделю (по понедельникам)	Заместитель главного врача	Увлечение физической активности ; Улучшение циркуляции кислорода в организме; Увеличение работоспособн ости
3.2	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в квартал	Заместитель главного врача	
3.3	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком»	1 раз в месяц	Заместитель главного врача	
4. Мероприятия по правильному питанию				

4.1	Лекция по здоровому питанию с привлечением диетолога и нутрициолога	1 раз в год	Заместитель главного врача	Повышение мотивации сотрудников питаться правильно
4.2	Размещение в местах для приема пищи информационных материалов по здоровому питанию	В течении года	Заместитель главного врача	
4.3	Доступность чистой питьевой воды (обеспечение сотрудников чистой питьевой водой)	В течении года	Начальник АХЧ	
5. Мероприятия по отказу от курения				
5.1	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	Ежеквартально	Специалист по охране труда	Снижение числа сотрудников с никотиновой зависимостью; Информирование сотрудников о вреде курения и его последствия

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Мероприятия по повышению физической активности

- Занятия по дыхательной гимнастике OxySize (оксисайз) ;
- Коллективный отдых на свежем воздухе ;
- День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу — пешком»

2. Мероприятия по организации здорового питания

- Размещение в местах для приема пищи информационных материалов по здоровому питанию;
- Лекция по здоровому питанию с привлечением диетолога и нутрициолога;
- Доступность чистой питьевой воды (обеспечение сотрудников чистой питьевой водой);

3. Мероприятия по отказу от курения

- Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья

4. Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса

- Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями с привлечением психолога;
- Тренинг по профилактике эмоционального выгорания с привлечением психолога;

5. Информационные мероприятия

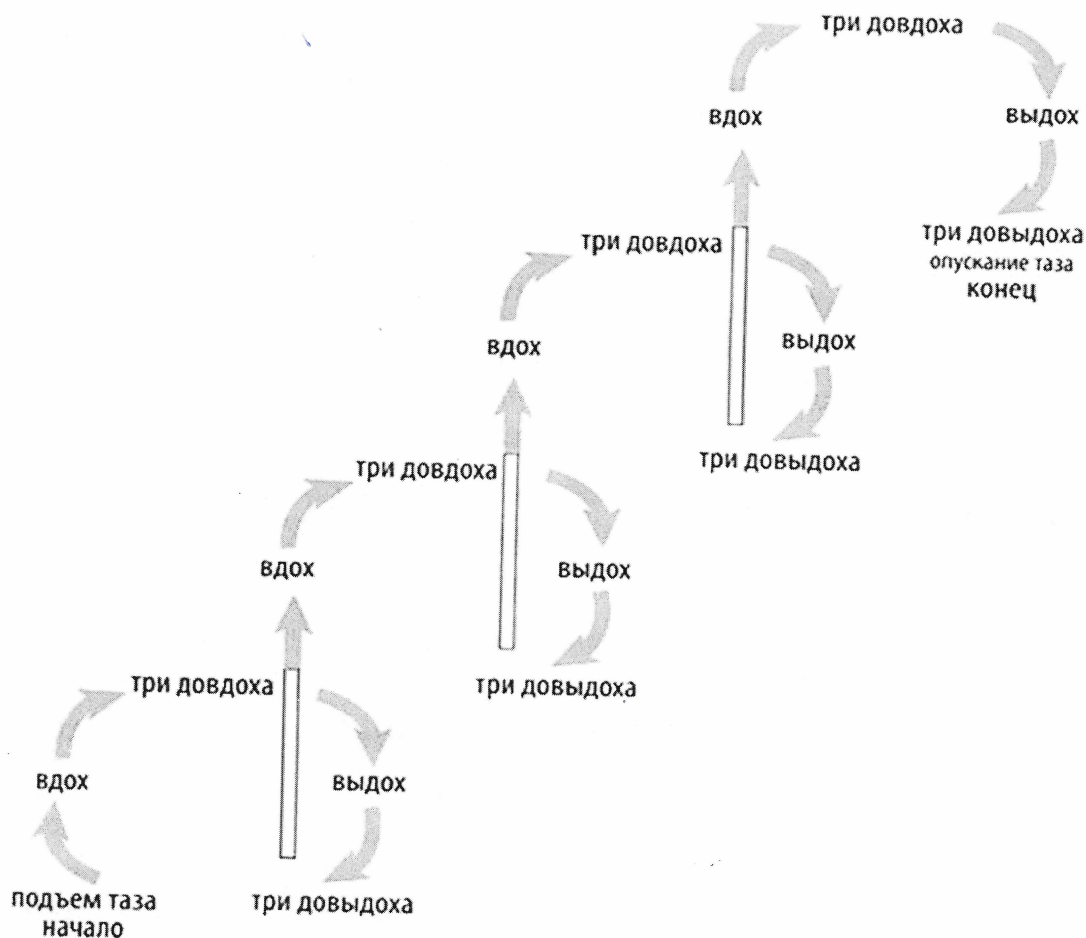
- Размещение информационных материалов о ЗОЖ и профилактике заболеваний на информационных стендах;
- Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников

Техника дыхания оксисайз (Oxysize):

- Сначала делают глубокий вдох носом и при этом живот выпячивают.
- После идут три коротких вдоха носом, живот втягивают.
- Выдох ртом в улыбке, живот втянут максимально.
- При трёх коротких выдохах мышцы живота не расслабляются, живот остаётся втянутым.

Все этапы нужно выполнить по порядку 4 раза.

Это составит один цикл дыхания по этой системе.



АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА
ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ
МЕСТЕ?

Дата заполнения « ____ » _____ 2024г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____
 Возраст (полных лет) _____
 Должность _____
 Подразделение _____
 Дата заполнения _____

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже.
 Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
 2 — верно в большинстве случаев;
 3 — нечто среднее;
 4 — не совсем верно, скорее неверно;
 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Трудюсь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	

14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	