«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Председатель профсоюза ГБУЗ РК «РИБ» Главный врач ГБУЗ РК «РИБ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Киршин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Катков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ ГБУЗ РК «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЬНИЦА»

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности медицинского персонала, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе в короткие сроки заболеваемость этой категории лиц приобретает всё большую актуальность. Повышенный объем информации, необходимость постоянной концентрации внимания, экстренного принятия решений, высокий уровень профессиональной ответственности создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

В силу профессиональной девиации медицинские работники зачастую не уделяют должного внимания собственному здоровью, а ежедневное общение с пациентами нередко приводит к тому, что они перестают реагировать на появление у себя болезни как на экстраординарное состояние, требующее специализированной помощи. Не секрет, что нередко медицинские работники формально относятся к профилактическим осмотрам, несвоевременно и не всегда реагируют на данные обследований, а при выявлении заболеваний лечатся самостоятельно, не обращаясь за помощью к коллегам. Помимо этого, из-за контакта с больными людьми медицинские работники входят в группу риска развития многих заболеваний. Безусловно, качество и эффективность деятельности медицинских работников сказываются на конечном результате при оказании медицинской помощи.

Медицинский работник должен быть примером здорового образа жизни, в первую очередь для пациента. Авторитет личности медицинского работника, доверительные отношения между ним и пациентами повышает эффективность формирования здорового образа жизни у больных.

Пропаганда здорового образа жизни в целом ставит перед собой цель повышения уровня здоровья населения. Успех этой работы будет зависеть, в том числе от медицинских работников, поскольку деятельность врачей и медицинских сестер связана с обязательной пропагандой здорового образа жизни среди населения, и от настроенности и приверженности самих медработников здоровому образу жизни. В этом заключается необходимость разработки корпоративных программ по охране и укреплению здоровья работников медицинских организаций. Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья населения и состояние здоровья самих медицинских работников.

**Основной целью** внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников медицинских организаций является сохранение и укрепление здоровья сотрудников медицинских организаций через комплекс управленческих решений, направленных на создание в медицинской организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности медицинских работников здоровому образу жизни.

**Основные задачи программы:**

1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников ГБУЗ РК «РИБ»;

2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) медицинских работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;

3. развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;

4. популяризация здорового образа жизни;

5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха медицинских работников, формирования здорового образа жизни.

**Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:**

1. повышение уровня культуры здоровья у работников ГБУЗ РК «РИБ», снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;

2. значительное уменьшение количества сотрудников временно нетрудоспособных по болезни;

3. сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте;

4. рост престижности профессии медицинского работника и как следствие увеличение численности медицинских работников.

5. увеличение численности медицинских работников, а также их родственников, друзей и знакомых, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников медицинских организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников ГБУЗ РК «РИБ» направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Приложение 1

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В ГБУЗ РК «РИБ» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской

2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34

2. 35-54

3. 55-74

4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное

2. Базовое

3. Среднее

4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно

2. Нерегулярно

3. Бросил(а)

4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю

2. 3-4 раза в неделю

3. 1-2 дня в неделю

4. 1-3 дня в месяц

5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко

2. Постоянно

3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы

2. Болезни легких

3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения

5. Болезни мочеполовой системы

6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

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

1. Зарядка/Гимнастика

2. Бег

3. Фитнесс

4. Силовые тренировки

5. Плавание

6. Лыжный спорт/Бег

7. Велосипедный спорт

8. Спортивные игры

9. Другое (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10.Не занимаюсь

11.СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут

2. 30 минут – 1 час

3. 1-3 часа

4.3-5 часов

5.5-8 часов

6. 8 часов и более

7.Другое (указать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. ВАШ ВЕС (кг)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет

3.Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС

ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля

артериального давления

4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и

стрессовых ситуациях

6. Другое (указать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Благодарим за участие!

Приложение 2

«УТВЕРЖДАЮ»

Главный врач ГБУЗ РК «РИБ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Катков

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

ПЛАН

корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников ГБУЗ РК «РИБ»

«Здоровье на рабочем месте» на 2020 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятия | Дата  проведения | Место  проведения | Ответственный  исполнитель |
| Организационные мероприятия | | | | |
| 1 | Создание рабочей группы по реализации  программы | 13-17 января 2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ |
| 2 | Разработка графика реализации  мероприятий программы | 13-17 января 2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ |
| 3 | Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье медицинских работников и  получения общих сведений о  состоянии здоровья медицинского  персонала. | 17.01-17.02.2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ, Главная медсестра |
| 4 | Определение наличия  поведенческих факторов риска  по результатам анкетирования,  анализ показателя | 17.02-28.02.2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Заместитель главного врача по ОМР |
| 5 | Анализ результатов  периодических медицинских  осмотров сотрудников | Март 2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ, Главная медсестра |
| 6 | Определение количества  листков временной  нетрудоспособности, анализ  показателя | Март 2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Начальник отдела  Зам.глав.врача по экон. вопросам |
| 4 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев  инвалидности, причиной которых  является производственный  травматизм и вредные факторы. | В течение года | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ, руководители отделений и подразделений |
| 5 | Организация контроля над  проведением периодических  медицинских осмотров и  диспансеризации  сотрудников. | Январь 2020г.,  В течение года |  | Специалист по ОТ, Главная медсестра |
| 6 | Организация контроля над  проведением иммунизации  сотрудников. | В течение года (согласно национальному календарю прививок) |  | Специалист по ОТ, Главная медсестра |
| 7 | Создание на сайте раздела «Здоровье на рабочем месте» | Январь 2020г. | ГБУЗ РК «РИБ» | Инженер-программист |
| 8 | Размещение на сайте | 1 раз в квартал | ГБУЗ РК «РИБ» | Инженер-программист |
| Мероприятия, направленные на повышение физической активности | | | | |
| 9 | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников: проведение производственной гимнастики, командные соревнования, спартакиады, дни здоровья | В течение года |  | Председатель профсоюза |
| 10 | Мероприятие «Пешком до  работы» | Каждую среду в теплый период времени |  | Специалист по ОТ, руководители отделений и подразделений |
| 11 | Физкультминутка «Встань с  кресла» | Каждый понедельник | ГБУЗ РК «РИБ» | Специалист по ОТ, руководители отделений и подразделений |
| 12 | Посещение бассейна | 1 раз в неделю |  | Заместитель председателя профсоюза |
| Мероприятия, направленные на нормализацию веса | | | | |
| 13 | Проведение консультативных  бесед по здоровому питанию | В течение года | ГБУЗ РК «РИБ» | Диетсестра |
| Мероприятия, направленные на борьбу с курением | | | | |
| 14 | Проведение консультативных  бесед о вреде курения | В течение года | ГБУЗ РК «РИБ» | Главная медсестра |
| 15 | Ограничение курения (не более двух раз за смену, внесено в колдоговор) | В течение года | ГБУЗ РК «РИБ» |  |
| Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом | | | | |
| 16 | Проведение тренингов,  консультаций, семинаров по управлению конфликтными  ситуациями, противодействие профессиональному  выгоранию. Выезд на базу отдыха, культурные  мероприятия | В течение года | ГБУЗ РК «РИБ» | Главная медсестра |