УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета здравоохранения

 **ской области**

А.И. Себелев

 2019 г

**Корпоративная программа укрепления здоровья медицинских работников**

**«Здоровье на рабочем месте».**

**Пояснительная записка**

Одной из приоритетных задач государства в настоящее время является сохранение трудового потенциала и увеличение трудового долголетия работающего населения.

Охрана здоровья работающих становится одной из наиболее важных проблем как предприятий, так и государства в целом: с одной стороны, предприятиям нужны здоровые работники, с другой стороны — состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников приводит к существенным издержкам любого предприятия: пропуски рабочего времени по болезни ведут к прямым потерял производительности, выход на работу нездоровых сотрудников приводит к снижениюпродуктивности работы и возможности травматизма. Сотрудник с ослабленным здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, оказывает негативное влияние на здоровье и производительность труда работающих рядом с ним.

Профессиональная деятельность работников здравоохранения всегда связана со значительным психоэмоциональным напряжением, обусловленным высокой степенью ответственности за жизнь и здоровье пациентов, значительными умственными и физическими нагрузками. Специфика условий труда медицинского работника связана с загрязнением воздуха рабочих посещений аэрозолями лекарственных веществ, дезинфицирующих и наркотических средств, постоянной угрозой заражения инфекционными заболеваниями, ионизирующим и неионизирующим излучением диагностической и лечебной аппаратуры. К этому добавляются сверхнормативная работа, постоянные стрессы, синдром выгорания, физические нагрузки. Все это провоцирует возникновение ранних изменений в сердечно-сосудистой системе, развитие церебральных нарушений, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и т.д. Врачи умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем люди других специальностей, занятые умственным трудом.

Таким образом, медицинские работники относятся к группе высокого риска развития профессиональных заболеваний, в связи с чем возникает необходимость внедрения корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте.

Типовая корпоративная программа укрепления здоровья «Здоровье на рабочем месте» для медицинских организаций, подведомственных комитету здравоохранения Волгоградской области (далее — Программа), разработана с целью сохранения здоровья медицинского персонала и продвижения здорового образа жизни в коллективах медицинских организаций.

 Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление.

**Цели Программы:**

* создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;
* формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному

здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;

* снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;
* улучшение психологического климата в коллективах.

**Задачи Программы:**

* + выявление и коррекция поведенческих факторов риска НИЗ (низкая физическая активность, нерациональное

питание, избыточный вес, курение);

* + выявление заболеваний на ранних стадиях;
	+ организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
	+ создание «здоровой» среды на рабочем месте;
	+ создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
	+ популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания, пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек и пр.);
	+ оценка эффективности мероприятий программы.

**Целевые индикаторы Программы:**

* + численность работников, имеющих поведенческие факторы риска НИЗ, прежде всего БСК и 3HO;
	+ численность работников, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
	+ численность работников, отказавшихся от курения в ходе реализации Программы;
	+ численность работников, приверженных здоровому питанию;
	+ численность работников с избыточной массой тела (ИМТ более 27), снизивших свой вес;
* частота и длительность перерывов в работе по больничным листам;
* доля не болеющих работников в общей численности (индекс здоровья);

**Сроки реализации Программы:** реализация пилотного проекта Программы — календарный год

**Участники Программы:** медицинские организации, подведомственные комитету здравоохранения Волгоградской области, BOO профсоюза работников здравоохранения РФ, ГБУЗ «ВОЦМП», ГБУЗ «ВОМИАЦ», главные внештатные специалисты комитета здравоохранения Волгоградской области (кардиолог, эндокринолог, диетолог, стоматолог, нарколог п пр.).

**Ожидаемые результаты реализации Программы:**

* внедрение приоритетов здорового образа жизни и ценностного отношения к состоянию своего здоровья;
* создание условий для улучшения физического, психического и социального здоровья работников;
* увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
* снижение заболеваемости (временной нетрудоспособности)

**Основные направления деятельности в рамках реализации Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направления** | **Мероприятия** |
| 1. | Организационные мероприятия | * Создание рабочей группы (оргкомитет) по реализации Программы (приложение 1);
* Назначение ответственных за реализацию мероприятий Программы;
* Проведение анализа следующих показателей:
	+ кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника);
	+ временная нетрудоспособность за предыдущий год;
	+ результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год
* Разработка и коррекция плана реализации Программы (системы профилактических мероприятий) в организации, в том числе направление к профильным специалистам работников с выявленными в ходе анкетирования проблемами со здоровьем для дальнейшего обследования и, при необходимости, лечения;
* Разработка графика реализации мероприятий Программы;
* Разработка системы поощрений работников за достижения по изменению образа жизни;

Создание паспорта «Здоровая медицинская организация» |
| 2. | Мероприятия по созданию условий для формирования иПоддержания здоровогообраза жизнисотрудников. | * Создание условий, способствующих повышению физической активности;
* Создание условий, способствующих рациональному питанию;
* Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;
* Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте;
* Создание условий для снижения производственных стрессов и сохранения психического

здоровья;* Реализация коллективного договора по вопросам предоставления социальных гарантий и

льгот медицинским работникам, организации их досуга и оздоровления;* Формирование ежеквартального рейтинга подразделений медицинской организации,

медицинских работников по основным этапам реализации Программы;Формирование итогового рейтинга медицинской организации по результатам реализации |
| 3. | Мероприятия по повышению информированностисотрудников повопросам профилактики заболеваний и популяризацииздорового образа жизни | Блок 1. «Оцени риски своего здоровья»В рамках мероприятия проводится мониторинг поведенческих факторов риска НИЗ (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность), влияющих на здоровье сотрудников, путем анкетирования (приложение 2) работников с целью выявления и оценки их распространенности.Анкетирование проводится в 2 этапа:* На 1 этапе мониторинга проводится анкетирование не менее 75% работников на выявление имеющихся факторов риска. Анкеты заполняются в бумажном виде.

По результатам анкетирования формируется выборка основных факторов риска для здоровья работников, корректируется план мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников организации.При необходимости работники с выявленными факторами риска могут быть направлены к профильному специалисту (кардиологу, урологу, эндокринологу) для проведения необходимого обследования и возможного лечения.* 2 этап мониторинга — повторное анкетирование работников, участвующих в первом опросе, проводится в конце реализации Программы с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Программы.
 |
|  | **Блок 2. Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению её уровня "В движении жизнь свою ведем!"**В рамках данного мероприятия организуются и проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников: * ежедневная производственная гимнастика,
* зарядка на рабочем месте,
* физкультминутки;
* командные спортивные соревнования (игровые виды спорта – бадминтон, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол);
* акции "Неделя физической активности", "Пешком до работы", "На работу на велосипеде" и пр.

Проведение акций и физкультурно-массовых мероприятий сопровождается фото- и видеоотчетами, размещаемыми на сайте организации.В рамках блока проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников медпункта (здравпункта), отделения (кабинета) медицинской профилактики медицинской организации, в зоне обслуживания которой находится учреждение, ГБУЗ "ВРЦОЗ и МП". |
|  | **Блок 3. Повышение информированности сотрудников в вопросах здорового питания "Здоровое питание – основа процветания!"**Мероприятие включает 2 направления.В рамках реализации мероприятий **первого направления** проводится:* оценка условий питания работников, организации мест для приема пищи сотрудников,
* Проводятся акции "День здорового питания", "Здоровая тарелка", "Витамины для здоровья", конкурсы "Правильный перекус", "Рецепты здорового питания" и т.д.

Мероприятия блока проводятся при координационно-консультативном участии сотрудников медпункта (здравпункта), отделения (кабинета) медицинской профилактики медицинской организации, в зоне обслуживания которой находится учреждение, ГБУЗ "ВРЦОЗ и МП".В рамках **второго направления** (в случае принятия решения о его реализации) реализуется проект по нормализации веса **"Игра на похудение**", в котором участвуют работники с индексом массы тела (ИМТ) 27 и более. Цель проекта – снижение ИМТ на 2 единицы. К кураторам проекта являются ГВС комитета здравоохранения Волгоградской области диетолог, эндокринолог. Желающие принять участие в проекте подают заявку (приложение 3) в оргкомитет Программы В рамках **третьего направления "Профилактика микронутриентной недостаточности**" в рамках блока "Здоровое питание – основа процветания" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" позволит оценить йодный дефицит, узнать о патологических последствиях дефицита йода, познакомиться с основными правилами профилактики йододефицитных заболеваний и коррекции дефицита йода в питании, а также позволит получить эффект от реализации программы профилактики микронутриентной недостаточности и улучшить здоровье не только сотрудников организаций, участвующих в Корпоративной программе, но и их семей.ОТВЕТСТВЕННЫЕ:Члены рабочей группы, ответственные за реализацию корпоративной программы.СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:Постоянно действующая практика с периодичностью 1 раз в 6 месяцев.ИНДИКАТОРЫ ПРОЦЕССА:% сотрудников, заполнивших опросник и оценивших свой йодный дефицит. ИНДИКАТОРЫ РЕЗУЛЬТАТА: сотрудников, изменивших свой основной рацион питания в сторону оздоровления. |
|  | **Блок 4. «Дыши легко»**В рамках мероприятия проводится оценка соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах» Федерального закона от 23.02.2013 № IS-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (запрет на курение в помещениях, на прилегающей территории, наличие запрещающих знаков).Проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД».В рамках блока реализуется проект **«Время бросить курить»,** для участия в котором желающие отказаться от курения подают заявку (приложение 4) в оргкомитет Программы, при необходимости им оказывается содействие сотрудниками кабинета медицинской помощи при отказе от курения (при наличии в организации), ГКУЗ «ВОКНД». Куратором проекта является главный внештатный специалист нарколог комитета здравоохранения Волгоградской области. |
| **Блок 5. «Трезвость** — **форма жизни»**В рамках блока проводятся консультативные часы с участием врачей психиатров-наркологов ГКУЗ «ВОКНД» «Час нарколога», возможно проведение индивидуальной работы нарколога по конкретным запросам сотрудников.Проводятся беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД». |
| **Блок 6. «Управляй стрессом»**Данное мероприятие направлено на обеспечение эффективности деятельности персонала организации, минимизацию производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на здоровье сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию.В рамках мероприятия проводятся тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне. К организации и проведению мероприятий блока привлекаются психолог (медицинский психолог).В рамках мероприятия для сотрудников организуются культурно-досуговые мероприятия, выезды на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников и пр. |
| **Блок 7. «Азбука здоровья»**Мероприятия этого блока направлены на создание информационного пространства о ЗОЖ и включают:* Создание на сайте организации раздела «Мы и ЗОЖ» с размещением информации о ходе реализации Программы;
* Создание виртуальной Школы ЗОЖ для сотрудников;
* Проведение консультативных бесед по направлениям реализации Программы;
* Проведение индивидуального консультирования в рамках проектов «Игра на похудение» и «Время бросить курить»;
* Ежеквартальный рейтинг подразделений медицинской организации, медицинских работников по основным этапам реализации Программы;
* Итоговый рейтинг медицинской организации по результатам реализации Программы
 |
| **Блок 8.** **«Pro Мужское здоровье». Создание условий для популяризации здорового образа жизни, формирования мотивации ответственного отношения к своему здоровью среди сотрудников мужского пола.** * Оценка состояние здоровья работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области.
* Информирование об основных факторах риска, влияющих на здоровье работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области.

Ознакомление с основными правилами профилактики неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами смертности мужчин, работников мужского пола организаций и учреждений Волгоградской области. |
|  |
| 4 | Медицинские мероприятия. | * Организация проведения периодических медицинских осмотров работников;
* Проведение вакцинации работников;
* Проведение оздоровительных мероприятий, санаторно-курортного лечения
 |