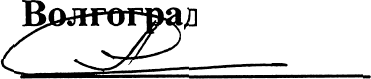
УТВЕРЖДАЮ

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 и  Поддержания здорового  образа жизни  сотрудников. | * 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 информированности  сотрудников по  вопросам профилактики заболеваний и популяризации  здорового 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 |