

«СОГЛАСОВАНО»

Председателю Брянской областной организации
профсоюзов работников здравоохранения

_____ В.В. Быковский

« ___ » _____ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента здравоохранения
Брянской области

_____ А.Н. Бардуков

« ___ » _____ 2019 г.

МОДЕЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

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 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 медицинских организаций г. Брянска и Брянской области;
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 медицинских работников и населения, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
2. значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности и смерти в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;
3. сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни;
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.

Ввиду того, что модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников медицинских организаций, подведомственных департаменту здравоохранения Брянской области, является интегральной, она 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 корпоративных программ по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников



Действующая практика оценки корпоративных программ по УОЗ



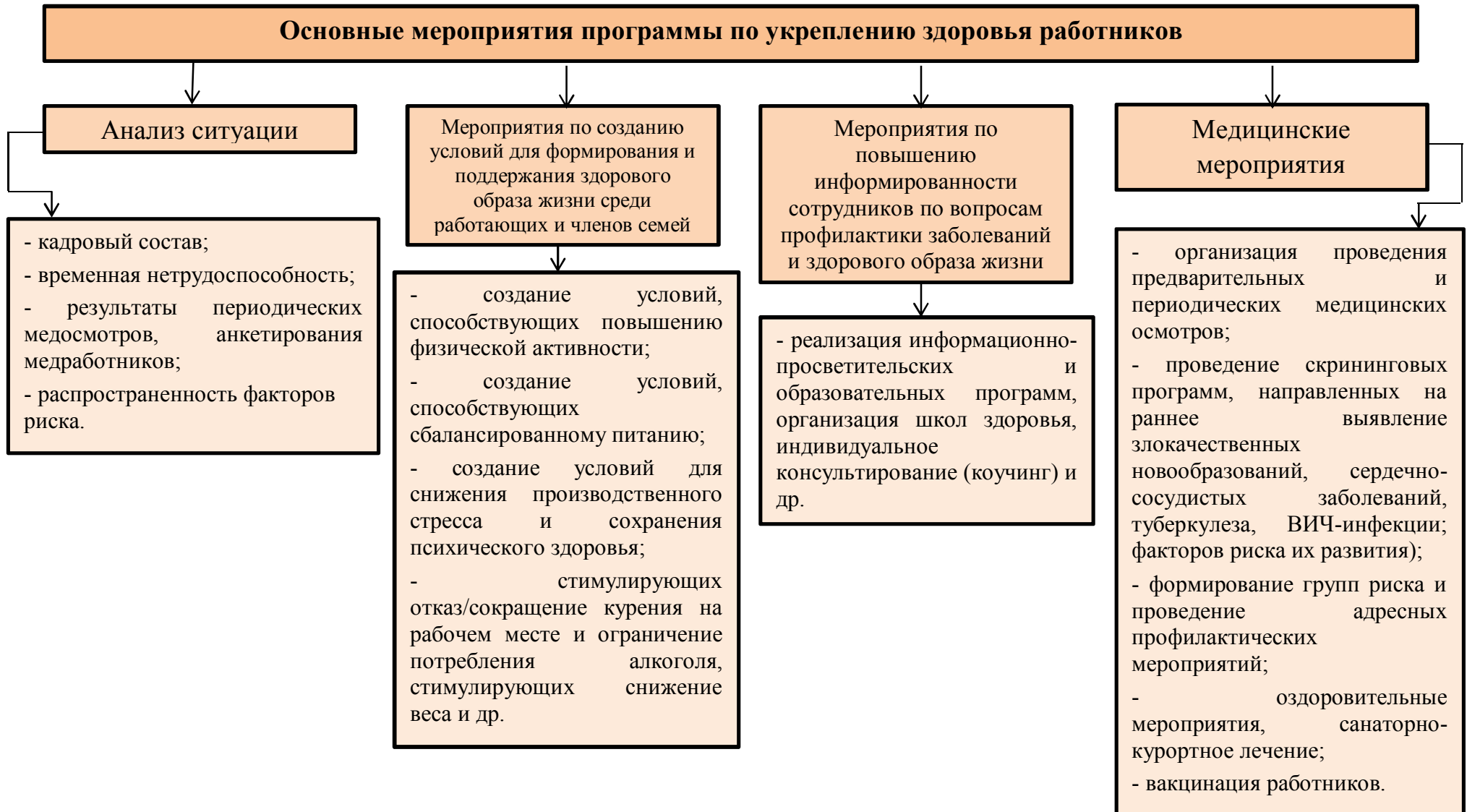
Если у сотрудника сформирована потребность заботиться о своем здоровье, то эффект информирования и консультаций – максимальный*.



*Консультационные и информационные программы более эффективны в качестве дополнительных мер к 3-м основным программам УОЗ.

РЕКОМЕНДАЦИИ

по реализации модельной корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников медицинских организаций, подведомственных департаменту здравоохранения Брянской области
«Здоровый врач – здоровый пациент»



Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Разработка каждой медицинской организацией программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования в медицинских организациях с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье медицинских работников и получения общих сведений о состоянии здоровья медицинского персонала.
3. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
6. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками подведомственных медицинских организаций и членами их семей.
9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

10. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья медицинской организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проведение гимнастики в отделениях. Завершать «Недели физической активности» предлагаем «Лестничными пробами» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник отделения/медицинской организации. Победители получают поощрение/вознаграждение.
2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.
3. Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов, велопробегов.
4. Проведение ежегодной Корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.

1. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения Кампании предлагается снизить ИМТ на две единицы. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников медицинской организации.
2. Проведение Кампании «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще» с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов: образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору

рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами), еженедельных тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
5. Запрет на продажу на территории медицинской организации «не здоровых» продуктов питания и напитков.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет **полного** запрета курения в помещениях и на территории медицинской организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях медицинской организации.
2. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Проведение Кампаний «Некурящее отделение», «Некурящая поликлиника», в основе которых лежит создание в коллективе обстановки поддержки сотрудников, желающих бросить курить. Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от администрации медицинской организации.
4. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
5. Проведение массовых мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.
6. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле медицинской организации.

7. Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

1. Проведение образовательной Кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском тематических буклетов и плакатов.
2. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии.
3. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников медицинской организации.
4. Проведение «Единого дня определения суммарного сердечно – сосудистого риска» для сотрудников медицинской организации.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.

Блок 7. Мониторинг мероприятий программы.

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

4. Подготовка отчетной документации.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:

- Поддержка администрацией медицинской организации и участие самих руководителей в программе
- Более широкое использование индивидуальных мотиваций: денежные и неденежные стимулы для тех, кто участвует в программе и добивается результатов.
- Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

- Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных.
- Участие сотрудников в разработке программы.
- Создание благоприятствующей среды в медицинской организации за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников и т.д.

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

Уважаемый сотрудник!

В нашей медицинской организации 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 ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ 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 МО _____

ФИО

«__» _____ 2019 г.

**ТИПОВОЙ ПЛАН
корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников**

(наименование МО)

№ п/п	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I. Организационные мероприятия					
1.1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье медицинских работников и получения общих сведений о состоянии здоровья медицинского персонала.				
1.2	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный				

	вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.				
1.3	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.				
1.4	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.				
1.5	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.				
1.6	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению				

	здорового образа жизни.				
1.7	Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками подведомственных медицинских организаций и членами их семей.				
1.8	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.				
1.9	Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья медицинской организации».				
II. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
2.1					
III. Мероприятия, направленные на нормализацию веса					
3.1					
IV. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
4.1					
V. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.					
5.1					
VI. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
6.1					
VII. Мониторинг мероприятий программы					
7.1	Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.				
7.2	Анализ издержек и выгод программы.				
7.3	Оценка охвата сотрудников и				

	удовлетворенности программой.				
7.4	Подготовка отчетной документации.				