

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ГБУЗ «ДГКБ № 1»
О.К. Устинова
« 04 » № 1 декабря 2025г.



**Корпоративная программа по укреплению здоровья работников
Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Тверской
области «Детская городская клиническая больница № 1»
на 2025-2030 годы
«Здоровье на рабочем месте»
в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь»
проекта «Здоровье для каждого»**

РАЗДЕЛ I

Оценка ситуации

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области «Детская городская клиническая больница № 1» (ГБУЗ «ДГКБ № 1») расположена в г. Тверь. ГБУЗ «ДГКБ № 1» современное многопрофильное учреждение, в составе которого функционируют: консультативная поликлиника, круглосуточный стационар с диагностическими и лечебными отделениями, дневной стационар. Работники ГБУЗ «ДГКБ № 1» относятся к следующим категориям: врачи, средний медицинский персонал, младший медицинский персонал, прочий персонал.

Продолжительность дня административно-хозяйственного, обслуживающего персонала определяется из расчета 40-часовой рабочей недели в соответствии с утвержденным графиком. Медицинским работникам устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени - не более 39 часов в неделю.

На 01.11.2025 г. общая численность работников ГБУЗ «ДГКБ № 1» составляет 287 человек.

Состав работников по полу и возрасту:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Моложе 35 лет	7	72
36-45 лет	3	43
46-50 лет	2	27
51-55 лет	6	35
56-59 лет	2	18
старше 60 лет	6	66

Из общего количества сотрудников ГБУЗ «ДГКБ № 1» доля мужчин составляет 9%, женщин — 91%.

Коллектив состоит из зрелых и молодых специалистов, что положительно сказывается на уровне профессионализма, преемственности поколений. В целом, в организации преобладают женщины, что может быть связано с характером работы или спецификой отрасли.

Семейное положение сотрудников:

Семейное положение	Количество сотрудников
В браке	220
Холост/не замужем	39
Вдовец/вдова	9

Большинство сотрудников состоят в браке (семей – 220, из них многодетных – 9), что может влиять на корпоративную культуру и социальные мероприятия в ГБУЗ «ДГКБ № 1». Низкий процент холостых сотрудников (это, в основном, молодые сотрудники) и отсутствие гражданских отношений могут указывать на стабильную семейную среду в коллективе.

Сведения о заболеваемости и временной нетрудоспособности сотрудников ГБУЗ «ДГКБ № 1»:

Период	Количество листков нетрудоспособности
2024	264
на 01.11.2025	199

Основные причины открытия листков нетрудоспособности ОРВИ, сердечно-сосудистые заболевания, карантин, отпуск по беременности и родам, бытовые травмы.

Данные о прохождении медицинских осмотров:

Период	Периодические медицинские осмотры, чел.
2024	290
на 01.11.2025	280

По данным прохождения медицинских осмотров в 2025 году 27% работникам поставлен диагноз – гипертоническая болезнь, из чего следует, что у работников присутствуют определенные факторы риска развития гипертонии: генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни, курение, избыточная масса тела и ожирение, повышенный уровень холестерина в крови, возраст (с каждым прожитым после 40 лет десятилетием риск возрастает), высокое артериальное давление.

Данные о прохождении диспансеризации:

Период	Диспансеризация, чел.
2024	275
на 01.11.2025	281

Большинство сотрудников проходят диспансеризацию: до 40 лет 1 раз в 3 года, старше 40 лет - ежегодно. Это свидетельствует о высокой степени вовлеченности работников в заботу о своем здоровье.

По данным диспансеризации распространенность основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний складывается следующим образом:

Наименование фактора риска ХНИЗ	2024 (чел.)	2025 (чел.)
Курение и потребление электронных средств доставки никотина	34	33
Избыточная масса тела и ожирение	17	12
Низкая физическая активность	55	55
Нерациональное питание	46	46
Сочетание нескольких факторов	20	19
Чрезмерное потребление алкоголя	0	0

Анализ результатов диспансеризации показал, что основными факторами риска ХНИЗ являются низкая физическая активность, избыточная масса тела, нерациональное питание и курение.

Малоподвижный образ жизни сотрудников вызван малым количеством физических нагрузок и сидячей работой.

Рабочие места сотрудников ГБУЗ «ДГКБ № 1» включают стол, стул, персональный компьютер, а также предусматривают наличие офисной техники. Медицинское оборудование, медицинские инструменты и инвентарь располагаются согласно требованиям, классификации и правилам хранения. Питьевой режим соблюдается. В здании стационара работает буфет. Отделения оснащены комнатами для приема пищи.

В 2025 года в ГБУЗ «ДГКБ № 1» была проведена специальная оценка условий труда. Согласно сводному отчету, специальная оценка условий труда

проведена в отношении 267 рабочих мест. Количество рабочих мест по классам (подклассам) условий труда из общего числа рабочих мест следующее: 3.1 – 1, 3.2 – 198, 2 – 68.

К негативным факторам, ежедневно оказывающим влияние на работников, относятся следующие:

1. Биологический фактор (СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»).

Опасные факторы: все патогенные микроорганизмы (возбудители инфекционных заболеваний), которые воздействуют на работника в ходе осуществления медицинской деятельности, исходя из наличия установленного потенциального контакта с инфицированными пациентами, или с инфицированным биологическим материалом, включая кровь, выделения (внешние и внутренние) организма человека, с учетом механизмов и путей передачи патогенных биологических агентов (патогенных микроорганизмов).

Влияние на здоровье: высокий риск инфекционных и паразитарных заболеваний, дисбактериоза, заболеваний, передающихся через кровь.

2. Химический фактор (СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»).

Опасные факторы: лекарственные препараты (растворы и аэрозоли антибиотиков, витаминов, газообразных веществ для общего наркоза), химические средства для дезинфекции помещений, оборудования, инструментария, реактивы в клинико-диагностических лабораториях, содержащие агрессивные кислоты, щёлочи, растворители.

Влияние на здоровье: болезни верхних дыхательных путей — хронические риниты, фарингиты, ларингиты — из-за длительного воздействия паров хлора, серы, уксусной и азотной кислот; токсические (токсико-аллергические) гепатиты — развиваются у медработников, имеющих дело с препаратами для наркоза и некоторыми антибактериальными препаратами; заболевания крови — токсико-аллергические поражения крови связаны с постоянными контактами с ароматическими углеводородами и некоторыми медикаментами (цитостатиками, сульфаниламидами и др.).

3. Шум (СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

Опасные факторы: на работников может влиять технический, человеческий и внешний источники шума: а) технический - шум от работы всех офисных электроприборов (компьютеров, принтеров, факсов, сканеров, телефонов); б) человеческий - шум от самих сотрудников, которые очень громко разговаривают; в) внешний - уличный шум (стройки и т.д.).

Влияние на здоровье: несколько источников шума суммируются и создают более высокий уровень.

4. Неионизирующее излучение (СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

Опасные факторы: воздействию неионизирующего излучения подвержены медицинские работники, особенно при работе с медицинскими устройствами-источниками этого излучения. Такие излучения встречаются в работе врачей при использовании лазерных скальпелей, ультразвуковой аппаратуры, электромагнитных полей радиочастотного диапазона.

Влияние на здоровье: поражение глаз — помутнение хрусталика, дистрофия сетчатки, деструкция стекловидного тела. Функциональные и органические изменения органа зрения — появление тупых болей и утомляемости глаз к концу рабочего дня, ощущение жжения, непереносимость яркого света, слезотечение или сухость в глазах. Нарушения сердечно-сосудистой и пищеварительной системы - при воздействии СВЧ-излучения.

5. Параметры световой среды (СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

Опасные факторы: недостаточная освещённость, коэффициент пульсации, показатель ослепленности и яркость.

Влияние на здоровье: недостаточная освещённость вызывает повышенную нагрузку на глаза, что может вызвать развитие близорукости, спазма аккомодации и других нарушений зрения. Некоторые последствия: утомляемость, снижение концентрации, увеличение риска травматизма. Избыток освещения вызывает развитие «синдрома компьютерного зрения» — сухость, жжение и покраснение глаз, спазм аккомодации. Неравномерное освещение может создавать проблемы адаптации, снижая видимость. Высокая пульсация освещения (мерцание) может вызывать визуальный дискомфорт, быструю усталость глаз, головные боли.

6. Тяжесть трудового процесса (СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»).

Опасные факторы: физическая динамическая нагрузка; масса поднимаемого, перемещаемого груза вручную; рабочая поза; стереотипные рабочие движения; статическая нагрузка; наклоны корпуса; перемещение в пространстве.

Влияние на здоровье: повышенная усталость, снижение работоспособности.

7. Напряженность трудового процесса (СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»).

Опасные факторы: оказывают неблагоприятное воздействие на функциональное состояние организма человека, его самочувствие, эмоциональную и интеллектуальную сферы. Они могут быть связаны с особенностями характера и организации труда, параметрами рабочего места и оборудования. Также психофизиологические факторы могут быть связаны с нарушением режима труда и отдыха — например, недостатком сна и несоблюдением регулярных перерывов, что приводит к снижению производительности, ухудшению концентрации внимания.

Влияние на здоровье: нервно-психические перегрузки, умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов (слуха, зрения и других органов и систем), эмоциональные перегрузки.

Последствиями могут быть:

- профессиональное выгорание - эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение профессиональной эффективности;
- тревожность, раздражительность, нарушения сна;
- снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, замедление скорости принятия решений.

Меры защиты:

- Организация рационального режима труда и отдыха.
- Обеспечение комфортных условий.
- Обучение работников методам борьбы со стрессом (психическая саморегуляция, аутогенная тренировка, функциональная музыка, дыхательные упражнения).

В совокупности или по отдельности воздействие вредных факторов может быть причиной появления острых и хронических общих и профессиональных заболеваний.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГБУЗ «ДГКБ № 1» на период с 01.11.2025 по 31.12.2030 «Здоровье на рабочем месте» (далее – Программа) направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, приверженность вредным привычкам, стресс.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний (низкая двигательная активность на рабочем месте), ведение здорового образа жизни, повышение стрессоустойчивости без сомнения улучшат состояние здоровья работников ГБУЗ «ДГКБ № 1».

Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в ГБУЗ «ДГКБ № 1» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности работников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение ежегодной вакцинации в рамках Национального календаря согласно возрастам, сезонной вакцинации против гриппа, пневмококка при наличии показаний;
- проведение ежегодной диспансеризации;
- проведение ежегодных предварительных и периодических медицинских осмотров в соответствии с действующим законодательством РФ.

Для проведения информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников ГБУЗ «ДГКБ № 1» создан рабочий чат на цифровой платформе МАХ.

Ответственными за реализацию мероприятий Программы определены:

- заместитель главного врача по медицинской части;
- главная медсестра;

- начальник отдела кадров;
- начальник отдела информатизации и компьютеризации;
- помощник врача-эпидемиолога;
- специалист по охране труда;
- председатель первичной профсоюзной организации.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- повысить информированность работников о важности вакцинации и диспансеризации на 10% к 2030 году;
- снижение числа работников, подверженных вредным привычкам, на 10% к 2030 году;
- уменьшить временную нетрудоспособность по поводу гипертонической болезни на 15 % к 20230 году.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличить число работников ГБУЗ «ДГКБ № 1», мотивированных на здоровый образ жизни на 10%;
2. Увеличить число работников ГБУЗ «ДГКБ № 1», охваченных диспансеризацией до 100%;
3. Увеличить число работников, увеличивших физическую активность до оптимальной на 10%.

Раздел II

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Проведение уточняющего анализа распространенности фактора риска, на который нацелена программа. Проведение анкетирования.	Ноябрь, апрель 2025-2030	Отдел кадров, специалист по охране труда
2.	Проведение ежегодной вакцинации в рамках Национального календаря согласно возрастам, сезонной вакцинации против гриппа, пневмококка при наличии показаний	В течение года 2026-2030	Помощник врача- эпидемиолога
3.	Организация и проведение ежегодных предварительных и периодических медицинских осмотров работников	Сентябрь- октябрь 2026-2030	Помощник врача- эпидемиолога, специалист по охране труда
4.	Проведение диспансеризации	В течение года 2026-2030	Главная медицинская сестра

5.	<p>Организация физкультминуток в ГБУЗ «ДГКБ № 1» продолжительностью 5-10 минут.</p> <p>Комплекс физических упражнений с учетом специфики условий и характера труда работников: «Зарядка для офиса», «Самомассаж рук», «Гимнастика для глаз»</p>	Ежедневно 2025-2030	Руководители отделений, отделов
6.	<p>Разработка и размещение информации в чате ГБУЗ «ДГКБ № 1» для работников на темы: «Комплекс физических упражнений на координацию движений, концентрацию внимания», «Комплексы упражнений для глаз», «Аутогенная тренировка в режиме рабочего дня», «Комплексы упражнений для микропауз активного отдыха», «Дыхательные упражнения для снятия психической напряженности», «Комплекс физических упражнений для релаксации», «Функциональная музыка»</p>	Ежеквартально 2025-2030	Специалист по охране труда, руководители подразделений
7.	<p>Участие работников в муниципальных мероприятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача норм ГТО; - участие в Кроссе наций; - участие в соревнованиях «Лыжня России»; - участие во Всероссийском проекте «5 верст»; - акции «1000 шагов к жизни». 	В течение года 2026-2030	Профсоюз
8.	Информирование работников об основах рациона здорового питания	1-2 раза в год 2026-2030	Врач-диетолог
9.	Конкурс рецептов блюд правильного питания	1-2 раза в год 2026-2030	Врач-диетолог
10.	Выпуск и распространение листовок для сотрудников «Как победить беспокойство и стресс на работе», «Позитивная психология», «Методика психической саморегуляции»	1-2 раза в год 2026-2030	Отдел кадров

11.	Публикация материалов в социальных сетях и в рабочей группе по тематике здорового образа жизни	Ежеквартально 2026-2030	Начальник отдела информатизации и компьютеризации
12.	Организация и проведение информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников по материалам Центра общественного здоровья и медицинской профилактики	Ежеквартально 2026-2030	Начальник отдела информатизации и компьютеризации
13.	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вредных привычек (употребление алкоголя, никотина и других психоактивных веществ)	Ежеквартально 2026-2030	Отдел кадров, специалист по охране труда
14.	Подготовка и распространение информационных материалов по вопросам вреда курения, вреда электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака	Ежеквартально 2026-2030	Специалист по охране труда, Отдел кадров
15.	Подготовка и распространение информационных материалов по вопросам вреда алкоголя	Ежеквартально 2026-2030	Специалист по охране труда, Отдел кадров
16.	Сохранение традиций чествования ветеранов и юбиляров, а также проведения массовых праздничных мероприятий.	1 раз в год	Отдел кадров

Оценка эффективности реализации мероприятий программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников;
- снижение количества факторов риска на 3% ежегодно;
- достижение 100% охвата сотрудников профилактическими осмотрами и диспансеризацией.

На основании анализа полученных показателей Программа определяет основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды ГБУЗ «ДГКБ № 1», положительную динамику отказа от вредных привычек.