



Правительство Тверской области.  
Министерство здравоохранения Тверской области.  
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области  
«Городская клиническая больница № 6» (ГБУЗ «ГКБ №6»)  
ИНН 6903006928; КПП 695001001; ОГРН 1026900591486;  
Юридический адрес: 170028, Тверская область, город Тверь, ул. Орджоникидзе, д.36;  
e-mail: sekr@gkb6tver.ru

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач ГБУЗ «ГКБ № 6»

Н.Ю. Соколова

« 25 » 11 2025 г.



# «Здоровье тех, кто лечит»

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА № 6»  
НА 2026 ГОД

Тверь  
2025

## Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в том числе, в сфере здравоохранения. Вследствие данной негативной тенденции, тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуально, как никогда.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Тверской области «Городская клиническая больница №6» является государственным лечебно-профилактическим учреждением Тверской области.

Учреждение имеет следующие структурные подразделения: поликлиника № 1, поликлиника № 3, поликлиника №7, детская поликлиника № 1, детская поликлиника № 2, детское инфекционное отделение № 1, педиатрическое отделение, дневной стационар, сосудистый центр, основной корпус стационара.

В состав учреждения входят также стоматологические отделение № 1 и № 2, зубопротезное отделение с зуботехнической лабораторией, травматологический пункт, приемное отделение, отделение анестезиологии и реанимации, эндокринологическое отделение, хирургическое, операционное, отделение торакальной хирургии, колопроктологии,, терапевтическое, неврологическое, кардиологическое; отделения: функциональной диагностики, ЛФК, физиотерапевтическое, рентген, клиническая лаборатории; центральное стерилизационное отделение; аптечный склад для хранения лекарственных средств и медицинских изделий.

ГБУЗ ГКБ № 6 – одно из крупнейших медицинских учреждений Тверского региона. Общее количество сотрудников составляет 1177 человек, из них:

- Не медицинские работники 317 человек
- Медицинский персонал 860 человек:

- Врачей 342 человека
- Средний медицинский персонал 417 человек
- Младший медицинский персонал 101 человек

И забота о здоровье каждого из них –приоритетная задача!

Одним из важнейших аспектов укрепления здоровья работников являются профилактические мероприятия: проведение ежегодных периодических осмотров сотрудников, проведение диспансеризации и профилактических осмотров, вакцинация, выявление и коррекция факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний являются:

- низкая физическая активность,
- нерациональное питание,
- избыточная масса тела и ожирение,
- курение,
- злоупотребление алкоголем,
- неумение справляться со стрессами.

Данные факторы поддаются коррекции посредством мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Основной целью программы является формирование активной жизненной позиции сотрудников в отношении своего здоровья, мотивированности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение цели осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Сформировать бережное отношение к состоянию здоровья у сотрудников ГБУЗ «ГКБ № 6».

2. Улучшить информированность сотрудников ГБУЗ «ГКБ № 6» о хронических неинфекционных заболеваниях и факторах риска их развития,

3. Разработать план проведения профилактических мероприятий, способствующих коррекции факторов риска среди работников ГБУЗ «ГКБ № 6».

Целевая аудитория программы – сотрудники ГБУЗ «ГКБ № 6».

В программе «Здоровье тех, кто лечит» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, разнообразные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления работников.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

### Корпоративная программа «Здоровье тех, кто лечит»

Срок реализации программы: 1 год (с последующим ежегодным обновлением).

Цель программы: улучшение физического здоровья сотрудников больницы, снижение уровня профессионального выгорания, формирование сплоченного коллектива.

Задачи:

- физическое здоровье: снизить количество дней, пропущенных по болезни;
- ментальное здоровье: снизить уровень стресса и эмоционального выгорания.
- информированность: повысить качество и доступность информации по вопросам питания, физической активности и возможности коррекции факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний
- корпоративная культура: сформировать «моду» на здоровый образ жизни в коллективе и участие в профилактических мероприятиях

### Направления деятельности и их содержание

Основные направления деятельности:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, участие в общероссийских спортивно-оздоровительных мероприятиях, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в зале ЛФК с инструктором).
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные и тематические лекции, раздача печатных материалов (листовок), оформление стендов, размещение видеоматериалов и статей (постов) на официальном сайте и в социальных сетях.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

## Целевые индикаторы

Таблица 1

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	65%	75%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности в связи с обострением/ухудшением по ХНИЗ	10%	5%
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.	70%	96%
4.	Количество сотрудников, ежегодно проходящих диспансеризацию взрослого населения	98%	100%
5	Количество сотрудников, ежегодно проходящих диспансеризацию репродуктивного возраста	93%	100%
6	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни.	57%	65%
7	Уменьшение доли курящих сотрудников	58%	54%
8	Количество сотрудников, придерживающихся рационального питания	48%	56%

## Основные мероприятия программы:

1. Ежегодное прохождение периодического медицинского осмотра, диспансеризации, в том числе диспансеризации репродуктивного здоровья.
2. Осуществление вакцинации согласно Национального календаря прививок и вне плана.
3. Неукоснительное соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
4. Организация участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией, городской администрацией
5. Организация различных вариантов физкультурных пауз в течение рабочего дня и приемов снятия зрительного и мышечного утомления
6. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
7. Организация по формированию ЗОЖ (памятки, тематические лекции, статьи, размещенные на официальном сайте и в социальных сетях).
8. Организация места для самостоятельного контроля антропометрических показателей (напольные весы, сантиметровая лента), артериального давления (тонометр).
9. Премирование сотрудников по результату мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке ЗОЖ
10. Участие в корпоративной программе скидок фитнес-клуба Атлетик джим
11. Организация работы медицинского психолога/психотерапевта для обучения методикам снятия стресса, повышения устойчивости к психо-эмоциональным нагрузкам, своевременной помощи при профессиональном «выгорании».
12. Посещение сотрудниками центра здоровья для выявления факторов риска развития ХНИЗ, проведения углубленного консультирования, получения универсальных и индивидуальных рекомендаций по здоровому образу жизни.

Таблица 2

План проведения тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке  
здорового образа жизни

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1.	Ежегодный медицинский осмотр, диспансеризация, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Заместитель главного врача по поликлинической работе
2.	Вакцинация сотрудников от гриппа.	По графику	Заведующий центром здоровья
3.	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ, на официальном сайте, в социальных сетях	еженедельно	Заместитель главного врача по поликлинической работе
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
4.	Физкультурные паузы	Ежедневно	
5.	Занятия в зале ЛФК ГБУЗ «ГКБ №6»	По согласованию	Заведующий амбулаторным отделением медицинской реабилитации
6.	Активный коллективный отдых	1 раз в полугодие	Заведующий амбулаторным отделением медицинской реабилитации
7.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Забег РФ», «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др.	По графику проведения мероприятий	Заведующий амбулаторным отделением медицинской реабилитации
8.	Месячник отказа от использования автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	в летнее время	Заместитель главного врача по поликлинической работе
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
9.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	психолог
10.	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	психолог
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
11.	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Заведующий центром здоровья
12.	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Заведующий центром здоровья
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
13.	Обновление информационных материалов на стендах по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику.	ежеквартально	Заведующий центром здоровья
14.	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	2 раза в год- 31 мая и третий четверг ноября	Заведующий центром здоровья
15.	Ежегодный антиалкогольный месячник (информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя - лекция с привлечением врача нарколога).	Июнь и 11 сентября	Заведующий отделением анестезиологии-реанимации с ПРИТ

## Оценка эффективности 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 1-2 % ежегодно;
- достижение 100% охвата сотрудников профилактическими осмотрами и диспансеризацией.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды Администрации, положительную динамику отказа от вредных привычек.

## АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

ГБУЗ «ГКБ №6» 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:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

## 2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

## 3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

## 4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

## 5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

## 6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

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

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) \_\_\_\_\_  
7.10. Не занимаюсь \_\_\_\_\_

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

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

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

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Благодарим за участие!

## АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_  
 Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_  
 Должность \_\_\_\_\_  
 Подразделение \_\_\_\_\_  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

### Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 — абсолютно верно;
- 2 — верно в большинстве случаев;
- 3 — нечто среднее;
- 4 — не совсем верно, скорее неверно;
- 5 — абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Трудюсь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	