

Российская Федерация
Государственное бюджетное учреждение
"Кимрская ЦРБ"
171504, Тверская обл., г. Кимры, ул. Борцовское ш. 10
Тел/факс

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ "КИМРСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ
БОЛЬНИЦА"

Утверждена

от 1 . 12 . 2025

№ 1

Корпоративная программа

«Укрепление здоровья сотрудников ГБУЗ «Кимрская ЦРБ»

на 2025-2030 годы «Вперед к здоровью!» в рамках национального проекта

«Продолжительная и активная жизнь», «Здоровье для каждого»

Раздел I

ОЦЕНКА СИТУАЦИИ

ГБУЗ «Кимрская ЦРБ» является многопрофильным медицинским учреждением, специалисты которого обслуживают жителей города Кимры и сельского населения прилегающих населенных пунктов округа, а также всех пациентов, нуждающихся в экстренной и неотложной медицинской помощи.

Количество проживающего населения в районе - 51679 человек, из них городское - 41088 человек, сельское - 10591 человек.

В настоящее время структура ГБУЗ «Кимрская ЦРБ» включает в себя: круглосуточный стационар по 13 профилям: терапевтическому, педиатрическому, травматологическому, хирургическому, гинекологическому, неврологическому, инфекционному, психиатрическому, наркологическому, акушерскому (патологии беременности, для беременных и рожениц), гериатрическому, отделению анестезиологии и реанимации, паллиативному. Имеется клинико-диагностическая лаборатория.

Круглосуточный стационар - 224 койки, 131 койка дневного стационара. Всего 355 коек.

Круглосуточный стационар: терапевтических – 45; педиатрических - 15; инфекционных - 10; гинекологических -15; хирургических – 47; травматологических – 40; для беременных и рожениц - 13; патология беременности – 7; неврологических – 22; паллиативных – 10; гериатрических – 10; наркологических – 7; психиатрических – 35. Отделение анестезиологии и реанимации - 6 коек.

Дневной стационар при стационаре развернут в шести отделениях: терапевтическом - 7 коек; педиатрическом - 10 коек, хирургическом - 5 коек, гинекологическом - 5 коек, неврологическом - 3 койки, травматологическом - 5 коек, а также в амбулаторном звене офисы ВОП – 10 коек, оториноларингологических - 20

коек, офтальмологических - 15 коек, дерматовенерологических - 15 коек, неврологических - 5 коек, терапевтических - 36 коек.

Амбулаторно-поликлиническая служба.

Поликлиника Кимрской ЦРБ оказывает амбулаторную первичную медико-санитарную помощь прикрепленному населению по территориально-участковому принципу. Численность обслуживаемого населения – 41330 (поликлиника №1 - 23113 чел., поликлиника №2 – 19713 чел.).

Здание поликлиники №2 входит в общий комплекс зданий Кимрской ЦРБ, построенной в 1987 году. С учетом структуры поликлиники, амбулаторно-поликлиническая помощь оказывается по следующим специальностям: терапия; хирургия; офтальмология; фтизиатрия; психиатрия; наркология; оториноларингология; урология; травматология; дерматология; гинекология; онкология; педиатрия; гериатрия; паллиатив.

В январе 2024 года открылись две новые детские поликлиники. Численность обслуживания прикрепленного детского населения составляет - 8853 (детская поликлиника №1 - 4983, детская поликлиника №2 - 3870). В летний период численность обслуживаемого населения увеличивается за счет приезжих дачников. Медицинская помощь оказывается, как в плановом порядке, так и при неотложных состояниях.

В структуру ЦРБ входят офисы врача общей практики - 10, большое количество фельдшерско-акушерских пунктов - 13.

График работы ГБУЗ «Кимрская ЦРБ» круглосуточно. Поликлиники, врачебные амбулатории, офисы ВОП, ФАП с понедельника - субботу.

По состоянию на 30.11.2025 г. в ГБУЗ «Кимрская ЦРБ» работают на основных должностях: врачей – 87, среднего медицинского персонала - 309, младшего медицинского персонала – 37, прочий административный и обслуживающий персонал – 203. Общая численность работников составляет 636 человек.

Состав сотрудников по полу и возрасту

Медицинские и фармацевтические работники (из табл.1100)	№ строки	Пол	Число полных лет по состоянию на конец отчетного года, чел							
			Всего	в том числе						
				до 36	36-45	46-50	51-55	56-59	60-64	65 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Врачи	01	М	32	7	6		3	2	8	6
	02	Ж	51	21	8	3	6	2	3	8
в том числе руководители и их заместители	03	М								
	04	Ж								
Провизоры	05	М								
	06	Ж								
Средний медицинский персонал	07	М	16	8	3		2	1	1	1
	08	Ж	295	71	52	35	47	33	33	24
Фармацевты	09	М								
	10	Ж								
Специалисты с высшим немедицинским образованием	11	М								
	12	Ж	3	2	1					

Как следует из таблицы, из общего количества сотрудников ГБУЗ «Кимрская ЦРБ» доля мужчин составляет 12,1%, женщин 87,9%.

Коллектив представлен профессионалами разного возраста и опыта. Зрелые специалисты обладают глубокими знаниями, накопленным опытом, выступают наставниками для молодежи. Молодые сотрудники привносят креатив, энергию и современные подходы. Такое сочетание позволяет коллективу решать стоящие задачи, обмениваться опытом и развивать новые направления.

Большинство сотрудников, более 60%, состоят в браке, что может влиять на корпоративную среду и работу команды несколькими способами: повышенная ответственность, навыки коммуникации и разрешения конфликтов, стабильность и предсказуемость. Количественный состав холостой группы влияет на культурные и социальные характеристики коллектива.

Сведения о заболеваемости и временной нетрудоспособности сотрудников:

Период	Количество листов нетрудоспособности	Заболевание
2024	654	178 - ХНИЗ; <ul style="list-style-type: none"> • Ишемическая болезнь сердца (ИБС) • Артериальная гипертония • Цереброваскулярные заболевания (инсульты) • Злокачественные новообразования • Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) • Бронхиальная астма • сахарный диабет 2 типа 476 - сезонные респираторные заболевания
на 30.11.2025	525	142 - ХНИЗ; <ul style="list-style-type: none"> • Ишемическая болезнь сердца (ИБС) • Артериальная гипертония • Цереброваскулярные заболевания (инсульты) • Злокачественные новообразования • Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) • Бронхиальная астма • сахарный диабет 2 типа 383-сезонные респираторные заболевания

Невысокий уровень больничных листов и дней отсутствия по болезни указывает на достаточно высокую степень здоровья сотрудников и на хорошую

организацию рабочих мест и рабочего процесса. Это также может свидетельствовать об удовлетворенности работой.

Данные о прохождении диспансеризации:

Период	Диспансеризация, чел.
2024	631
на 30.11.2025	636

Все сотрудники прошли диспансеризацию 100%. Все понимают значимость регулярных медицинских обследований для своевременного выявления возможных проблем со здоровьем.

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	105	98
Избыточная масса тела и ожирение	98	99
Низкая физическая активность	78	82
Нерациональное питание	228	219
Сочетание нескольких факторов	290	305
Чрезмерное потребление алкоголя	0	0

Анализ результатов диспансеризации показал, что основными факторами риска ХНИЗ являются избыточная масса тела, нерациональное питание, курение. Эти поведенческие факторы являются управляемыми, и их изменение может существенно снизить вероятность возникновения таких заболеваний, как болезни системы кровообращения, сахарный диабет, онкологические и хронические бронхо-легочные заболевания.

Рабочие места автоматизированные, представляя собой АРМ для врачей и других специалистов, включающие компьютеры, специализированное ПО и базы данных.

Вместе с тем, к негативным факторам, ежедневно оказывающим влияние на сотрудников, относятся продолжительный рабочий день, стресс из-за высокой ответственности, а также вредные условия труда, связанные с биологическими, химическими и физическими факторами.

Социально-психологические и организационные факторы:

- **Ответственность:** Высокая интенсивность работы, особенно в отделениях реанимации и неотложной помощи, а также высокая ответственность за жизнь и здоровье пациентов.
- **Стресс и моральные травмы:** Профессиональный стресс, вызванный экстремальными ситуациями, общением с тяжелобольными пациентами и их родственниками, а также моральные травмы.

Вредные и опасные производственные факторы:

- **Биологические факторы:** Воздействие патогенных микроорганизмов, что составляет значительную часть профессиональных рисков.
- **Химические факторы:** Контакт с химическими веществами.
- **Физические факторы:** Шум, ультрафиолетовое и лазерное излучение, электромагнитные волны, особенности микроклимата (температура, влажность).

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.

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 «Кимрская ЦРБ» на период с 01.11.2025 по 31.12.2030 «Здоровье на рабочем месте» направлена на профилактику различных заболеваний путем укрепления здоровья сотрудников.

Корпоративная программа включает в себя такие мероприятия, как комплексы упражнений на рабочем месте, гимнастику для глаз и дыхательную гимнастику, а также участие в спортивных мероприятиях и поддержание здорового образа жизни в целом. Профилактика заболеваний: программа способствует предотвращению многих заболеваний через создание условий для укрепления здоровья сотрудников.

Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

Профилактика заболеваний:

- Проведение ежегодной вакцинации.
- Организация профилактических медицинских осмотров.

Физическая активность:

- Разработка коротких комплексов упражнений для рабочего места.
- Проведение гимнастики для глаз.
- Организация дыхательной гимнастики.
- Участие в программе сдачи норм ГТО.

Ответственными за реализацию мероприятий Программы определены: главный врач, заместители главного врача, заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, главная медицинская сестра, старшие медицинские сестры, заместитель главного врача по АХЧ, психолог.

Цели Программы:

- увеличение доли сотрудников, занимающихся физической культурой и спортом на 10% к 2030 году;
- снижение числа сотрудников, подверженных вредным привычкам, на 10% к 2030 году;
- снижение заболеваемости сотрудников: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной на 10% к 2030 году.

Задачи Программы:

1. Увеличить число сотрудников, мотивированных на здоровый образ жизни на 10%;
2. Увеличить число сотрудников, увеличивших физическую активность до оптимальной на 10%.

Раздел II

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период.	август-сентябрь 2026-2030	Главный врач, заместители главного врача, заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, главная медицинская сестра

2	Организация и проведение ежегодной диспансеризации среди сотрудников	Январь-февраль 2026-2030	Главный врач, заместители главного врача, заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики
3	Организация физкультминуток продолжительностью 5-10 минут.	Ежедневно 2025-2030	Заместители главного врача, заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, старшие медсестры
4	Разработка и размещение информации в чате для сотрудников на темы: «Производственная гимнастика» («Гимнастика для глаз» (простые упражнения, выполняемые в перерывах), «Упражнения для кистей рук» (вращения, сгибания-разгибания) и «Профилактика остеохондроза» (упражнения для спины и шеи, такие как плавные повороты и наклоны).)	Еженедельно 2025-2030 Месенджеры: * Мах * VK Messenger	Заместители главного врача, заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, старшие медсестры Пресс-секретарь.
5	Участие сотрудников в муниципальных и региональных мероприятиях: 1. Спортивные: - сдача норм ГТО; - участие в соревнованиях «Лыжня России»; - акции «1000 шагов к жизни»; 2. Образовательные: Конференции, семинары, тренинги, вебинары, викторины.	В течение года 2025-2030 2025 -25 человек 2026- 25 человек 2027-25 человек 2028-25 человек 2029-25 человек 2030-25 человек	Заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, старшие медсестры
6.	Участие сотрудников Кимрской ЦРБ в медицинском обеспечении спортивных соревнований различных уровней - Чемпионат Тверской области по футболу (взрослые, юноши, девушки), «Лыжня России» и других.	В течение года 2025-2030	Заведующие поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, спортивный врач, старшие медсестры

7	Публикация материалов в социальных сетях и в рабочей группе по тематике здорового образа жизни	еженедельно 2025-2030 Месенджеры: * Мах * VK Messenger	Заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий кабинетом профилактики, Пресс-секретарь.
8	Организация и проведение информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников по материалам Центра общественного здоровья и медицинской профилактики	2025-2030 еженедельно * совещания * конференции тематика «ХНИЗ»	Заместители главного заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий врача, кабинетом профилактики, Пресс-секретарь.
9	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вредных привычек (употребление алкоголя, никотина и других психоактивных веществ).	Ежеквартально 2025-2030 Месенджеры: * Мах * VK Messenger	Заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий врача, кабинетом профилактики,, Пресс-секретарь.
10	Проведение уточняющего анализа распространенности фактора риска, на который нацелена программа. Проведение анкетирования.	апрель, декабрь 2025-2030	Заведующие отделениями, поликлиникой, заведующий врача, кабинетом профилактики,

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;
- проведение 100% профилактических осмотров и диспансеризации сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа определяет ключевые направления для достижения здорового образа жизни (ЗОЖ) через создание благоприятной среды и отказ от вредных привычек.

и.о. гл. Врача Атаев Р.А.

