

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной организации

ГБУЗ ТО «ОКЦ им. Е. М. Бакуниной»

Е. В. Борисова

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач ГБУЗ ТО «ОКЦ им. Е. М. Бакуниной»

Е. Э. Косарская

2025 г.

**МОДУЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАРОВОХРАНЕНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР им. Е.М. БАКУНИНОЙ»**

Основой государственной социальной политики и главной задачей является обоснование и реализация мер по сохранению здоровья людей, минимизации воздействия вредных факторов среды на человека, в том числе производственной, достигнуто оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время общепризнанно, что развитие и распространённость 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 сложной профессиональной деятельности 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. Помимо этого, из-за контакта с пациентами медицинские работники входят в группу риска развития ряда 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 пациентов.

Пропаганда здорового образа жизни ставит перед собой цель -повышения уровня здоровья населения. Успех этой работы будет зависеть от медицинских работников, поскольку деятельность врачей и среднего медицинского персонала связана с пропагандой здорового образа жизни среди населения, и от приверженности самих медработников здоровому образу жизни.

Основной целью внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Тверской области «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной» является сохранение и укрепление здоровья сотрудников через комплекс мероприятий, направленных на создание в медицинской организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности медицинских работников здоровому образу жизни.

Основная задача программы:

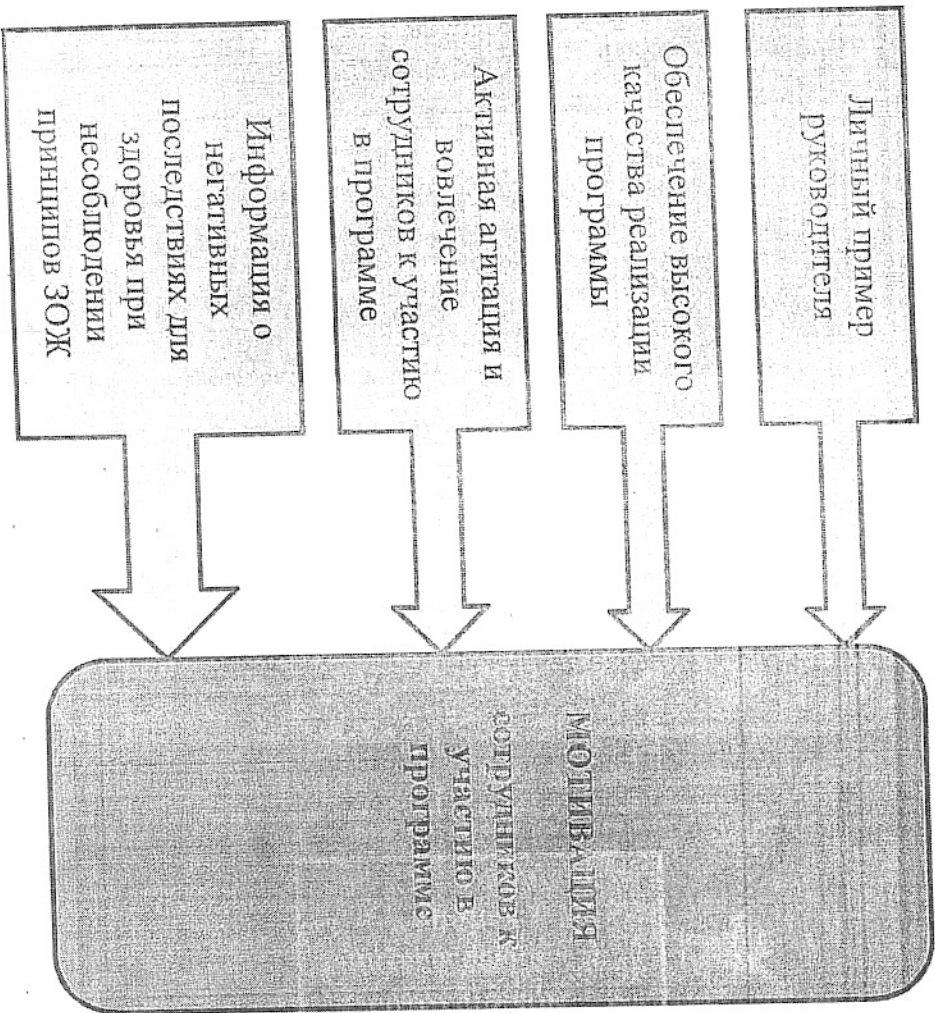
- 1 Разработка перспективных и увеличения объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной»;
- 2 Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (снижение функциональных резервов) медицинских работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
- 3 Развитие и сохранение трудового потенциала работников ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной», реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
- 4 Популяризация здорового образа жизни;
- 5 Улучшение условий труда, быта и отдыха медицинских работников, формирование здорового образа жизни.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

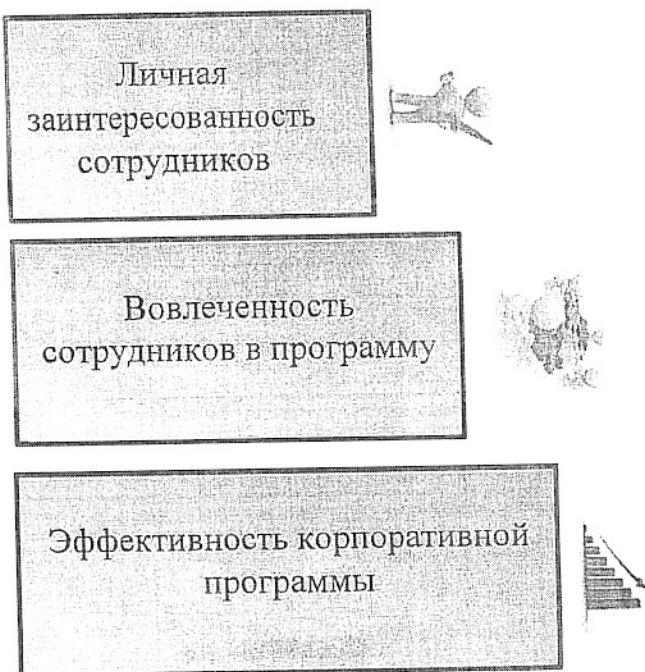
- 1 Повышение уровня культуры здоровья у медицинских работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
- 2 Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;
- 3 Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни;
- 4 Рост престижности профессии медицинского работника, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной»;
- 5 Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Ввиду того, что модульная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной» является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых является: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление, психоэмоциональные перегрузки.

ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников



Оценка корпоративной программы



Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников

Основные мероприятия программы по укреплению здоровья работников:

1. Анализ ситуации :

- Кадровый состав;

- Временная нетрудоспособность;

- Результаты периодических мед.осмотров, анкетирования и диспансеризации сотрудников;

- Распространенность факторов риска.

2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих и членов семей :

- Создание условий, способствующих повышению физической активности;

- Создание условий, способствующих сбалансированному питанию;

- Создание условий, для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;

- Отказ/сокращение никотиновой зависимости, снижение веса и т. д.

3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни:

- Демонстрация видеороликов, видеоматериалов на ТВ- панелях, рабочих чатах;

- Интернет-ресурсы;

- Информационные стенды.

4. Медицинские мероприятия:

- Организация проведения предварительных и периодических мед.осмотров, диспансеризации;
- Формирование групп риска, проведение адресных профилактических мероприятий и разработки индивидуальных планов;
- Здоровительные мероприятия, участия в национальных спортивных мероприятиях «Забег РФ», «Лыжня России», велосипедные пробеги и т. д.
- Психологические тренинги;
- Вакцинация сотрудников.

Блок 1. Организационные мероприятия.

- 1 Разработка плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте в соответствии с настоящей корпоративной программой.
- 2 Проведение анкетирования 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 на основании ежегодного анкетирования, проф.осмотров, диспансеризации.
- 4 Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, через информирование и популяризацию здорового образа жизни посредством наглядности (ТВ-мониторы в учреждении - социальные ролики и т.п., интернет-сайт поликлиники и группы в социальных сетях), взаимодействие с профсоюзной организацией, и пр.
- 5 Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
- 6 Анализ «Пастортов здоровья» сотрудников по результатам участия в диспансеризации (по согласованию с сотрудником). Разработка индивидуальной программы направленной на улучшение показателей по здоровью сотрудников.
- 7 Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни, предоставление скидки на покупку путевок в здравницы РФ для санаторно-курортного лечения. Организация поощрений при положительной динамике показателей здоровья и течения хронических заболеваний (по результатам периодических проф.осмотров и диспансеризаций в виде дополнительных дней к отпуску.

- 8 Улучшение условий труда, обновление оборудования, мебели, освещения и других факторов производственной среды с позиции эргономики.

БЛОК 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

- 1 Участие в физкультурно - оздоровительных городских и ведомственных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Забег РФ», «Лыжня России», велосипедный заезд «Навстречу лету» и др.
- 2 Акции «Движение-жизнь», «На работу пешком».
- 3 Проведение семейных Дней Здоровья на базе ГБУЗ то ОКПЦ им Е.М.Бакуниной . Для сотрудников и их семей. С привлечением специалистов по физическому воспитанию, правильному питанию и ЗОЖ. С награждением победителей памятными призами и грамотами. Установить дату 15 августа 2026, в честь дня физкультурника.
- 4 Проведение спортивных состязаний между отделениями по настольному тенису. С подведением итогов и награждения победителей.
- 5 Подготовка проектно-сметной документации на ремонтные работы помещения предумышленного под спортивный зал для сотрудников.
- 6 Сдача нормативов ГТО сотрудниками ГБУЗ ТО ОКПЦ им Е.М.Бакуниной.

Блок 3. Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.

- 1 Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи, оснащение их необходимой бытовой техникой (электрочайники, микроволновые печи, холодильники). Размещение в таких комнатах отдыха информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
- 2 Проведение конкурсов на тему «Здоровый перекус», «Кулинарные рецепты «полезных» блюд» и т.п.
- 3 Демонстрация видеороликов на данную тематику для сотрудников внутри отделений и конференц-залах.
- 4 Проведение лекций и семинаров для сотрудников с привлечением специалистов по здоровому питанию.
- 5 Открытие буфета/столовой для дополнительного питания сотрудников.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

- 1 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 запрета курения в помещениях и на территории медицинской организации.
- 2 Участие в мероприятиях, посвященных 31 мая - Дню отказа от курения.
- 3 Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику на информационных стендах ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной».

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

- 1 Проведение образовательной кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском тематических буклетов и плакатов, демонстрация видеороликов.
- 2 Участие в акциях посвященных Всемирному Дню борьбы с артериальной гипертензией - 17 мая.
- 3 Ежемесячный мониторинг АД у сотрудников внутри отделений, с последующим контролем врача терапевта и разработкой индивидуальных рекомендаций по изменению образа жизни направленному на улучшение здоровья.

4 Проведение периодических и профилактических мед.осмотров , диспансеризации, и вакцинации.

5 Проведение обучения сотрудников у которых впервые выявлены повышения АД по ведению дневников АД и самоконтролю.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1 Проведение тренингов, консультаций, по управлению конфликтными ситуациями психологом организации.

2 Мероприятия по профилактики стресса, повышению настроения и снижению психоэмоциональных нагрузок — поход на выставки, концерты и в театры. Проведение музыкальных квизов и викторин.

3 Соблюдение корпоративной этики и деонтологии. Популяризация культуры делового общения и этикета.

4 Памятки и тренинги по вопросам доброжелательного общения «Врач — пациент».

5 Повышение уровня грамотности сотрудников по вопросам правовой защищенности. Провести для сотрудников встречи и лекции с представителями органов внутренних дел, налоговой службы, следственного комитета, страховой компании, адвокатской палатой и т. д.

- 6 Разработка и внедрение алгоритма общения с пациентами оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

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 программной.
- 4 Подготовка отчетной документации (по запросам и по мере необходимости).

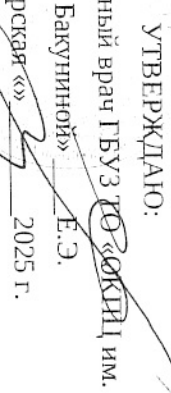
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:

- Поддержка программы со стороны руководства ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной», профсоюзной организации, заведующих отделений.
- Более широкое использование индивидуальных мотиваций сотрудников, подключение сторонних специалистов.
- Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

- Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных.
- Участие сотрудников и руководителей отделений в разработке программы.
- Создание благоприятной среды в ГБУЗ ТО «ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной» за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников, коллег и т.д.

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач ГБУЗ ТО «ОКЦИД им.
Е.М. Бакуниной» Е.Э.
Косарская «» 2025 г.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ

МОДЕЛЬНОЙ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ РАБОТНИКОВ ГБУЗ ТО "ОКЦИД им. Е.М. БАКУНИНОЙ".

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации	Ответственный
1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов влияющих на здоровье медицинских работников и получения общих сведений о состоянии здоровья медицинского персонала	Январь и вновь принятые сотрудники в течении года по дате трудоустройства	Главный врач,главная акушерка, заведующие отделениями, старшие медицинские сестры/акушерки.
2	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» на основании анкетирования, проф.осмотров и диспансеризации.	Февраль	Руководитель перинатального центра, главная акушерка

3	Информирование и популяризация здорового образа жизни посредством наглядности (ТВ — мониторы в учреждении — социальные ролики и т.п., интернет - сайт перинатального центра, группы в социальных сетях и рабочие чаты отделений)	Постоянно	Специалист по охране труда, программист
4	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения несчастных случаев, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	Апрель/Октябрь	Заведующие отделений, специалист по охране труда
5	Проведение периодических медицинских осмотров, иммунизации и вакцинации сотрудников. Участие в диспансеризации. Анализ «Паспортов здоровья» сотрудников по результатам участия в диспансеризации (по согласованию с сотрудником). Разработка индивидуальных программ по улучшению показателей здоровья.	Ежегодно	Главная акушерка, эпидемиолог, терапевт
6	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни, предоставление скидки на санитарно-курортное лечение. Организация системы поощрений в виде дополнительных дней к основному отпуску за улучшение показателей здоровья и положительной динамики. По сравнению с показателями предыдущего мед.осмотра.	В течение года	Руководитель перинатального центра, главный бухгалтер, профсоюзный комитет, начальник отдела кадров
7	Улучшение условий труда, обновление оборудования, мебели, освещения и других факторов производственной среды с позиции эргономики	В течение года	Руководитель перинатального центра, главный бухгалтер, заместитель главного врача по АХЧ, специалист по охране труда

8	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье медицинских работников и получения общих сведений о состоянии здоровья медицинского персонала за годовой период.	Август, сентябрь, декабрь	Главная акушерка, Профсоюзный комитет
9	Акция «Движение - жизнь», «На работу пешком». Участие в городских и ведомственных мероприятиях. Проведение семейного спортивного праздника на базе Перинатального Центра. Проведение состязаний по настольному теннису между отделениями. Сдача нормативов ГТО.	По-сезонно	Профсоюзный комитет, зам. главного врача по АХЧ, сторонние специалисты.
10	Наличие для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи, оснащение их необходимой бытовой техникой (электрочайники, микроволновые печи, холодильники). Открытие буфета/столовой для дополнительного питания сотрудников.	В течение года	Заместитель главного врача по АХЧ, юридический отдел. Зав. производством
11	Контроль за соблюдением Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» Участие в мероприятиях, посвященных 31 мая - Дню отказа от курения.	Постоянно	Руководитель перинатального центра, заведующие отделениями, специалист по охране труда, юрист
12	Подготовка проектно-сметной документации на ремонтные работы помещений предусмотренного под спортивный зал для сотрудников.	Февраль	Заместитель главного врача по АХЧ, главная акушерка
13	Участие в акциях, посвященных Всемирному Дню борьбы с артериальной гипертензией - 17 мая. Проведение образовательной кампании "Контролируй свое артериальное давление" с выпуском тематических буклетов и плакатов, демонстрация видеороликов. Проведение обучения сотрудников по самоконтролю и ведению дневников АД.	Ежемесячно	Заместитель главного врача по лечебной работе, главная акушерка, терапевт

14	Соблюдение корпоративной этики и деонтологии. Популяризация культуры делового общения и этикета.	Постоянно	Руководитель перинатального центра, Главная акушерка
15	Памятки и тренинги по вопросам доброжелательного общения "Врач - пациент", консультации по вопросам управления конфликтными ситуациями. Разработка алгоритма общения с пациентами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.	Март, Июнь, Сентябрь	Заместитель главного врача по лечебной работе, заведующие отделениями, психолог
16	Проведение встреч и лекций с представителями органов внутренних дел, следственного комитета, налоговой службы, адвокатской палаты и т.д.	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет, юрист.

17	Анализ издержек и выгод программы	Ежемесячно	Руководитель перинатального центра, главная акушерка
18	Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.	Ежемесячно	Руководитель перинатального центра
19	Подготовка отчетной документации (по запросам и по мере необходимости)	По мере необходимости	Заместитель главного врача по лечебной работе
20	Корректировка настоящего Плана реализации мероприятий	По мере необходимости	Заместитель главного врача по лечебной работе

АНКЕТА для сотрудников ГБУЗ ТО ОКПЦ им Е.М.Бакуниной

Уважаемый коллега! В ГБУЗ ТО ОКПЦ им Е.М.Бакуниной запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей по вопросам улучшения показателей здоровья и здорового образа жизни.

Анкета

полностью анонимная, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.
Просим Вас ответить на вопросы выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

Ваш рост и вес _____

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. Основное
- 2. Средне-специальное
- 3. Высшее

4. Статус никотиновой зависимости

- 1. Не курю, и никогда не курила (ил)
- 2. Регулярно, ежедневное
- 3. Нерегулярно
- 4. Отказалась (лся) от данной привычки

5. Употребление алкогольных напитков

1. 5-7 раз в неделю
2. 2-5 раз в неделю
3. 1 раз в неделю и реже
4. Несколько раз в месяц и реже
5. Не употребляю

6. Бывает ли у вас повышенное АД?

1. Редко
2. Постоянно. Часто
3. Никогда
4. Не контролирую

7. Знаете ли вы свой уровень холестерина и глюкозы в крови?

1. Да
2. Не контролирую, не знаю

8. Есть ли у вас хронические заболевания?

1. Да, сердечно-сосудистой системы
2. Да, легких
3. Да, нервной системы
4. Да, органов пищеварения
5. Да, мочеполовой системы
6. Да, другое _____
7. Нет

9. Какими видами физической активности вы занимаетесь?

1. Зарядка/гимнастика
2. Бег/лыжный спорт/коньки
3. Фитнес/кардионагрузки
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Велосипедный спорт
7. Спортивные командные игры
8. Не занимаюсь, но хотел (-а) бы попробовать _____
9. Не занимаюсь. Не интересуюсь

10. Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки дома?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

11. Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

12. Какие мероприятия проводимые в нашей организации могли бы вас заинтересовать?

1. По вопросам отказа от курения и алкоголя

2. По вопросам здорового питания и похудения

3. По вопросам спорта и ЗОЖ

4. По вопросам поддержки здоровья (Артериальное давление, сахарный диабет и т. д.)

5. По вопросам поддержки психоэмоционального состояния и борьбы со стрессом.

6. Ваш вариант _____

13. Какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на вашем рабочем месте ? Какими пожеланиями и предложениями вы хотели бы поделиться?

Дата заполнения _____

Участвуете ли вы в диспансеризации? _____

Благодарим за участие!