

Утверждена

приказом главного врача
Государственного бюджетного
учреждения здравоохранения Тверской
области «Осташковская ЦРБ»

от 01.11.2025 г. № 311п

Л.В.Резникова

**Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников
ГБУЗ «Осташковская ЦРБ»**

на период с 01.11.2025 г. по 31.12.2030 г.

«Здоровье на рабочем месте»

**в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь»
проекта «Здоровье для каждого»**

РАЗДЕЛ I

Оценка ситуации

ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» расположена в г. Осташкове Тверской области по адресу: Тверская область, г.Осташков, пр-т Ленинский, д.117.

ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» является межрайонным центром, медицинской организацией 2 уровня.

К ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» приписано население прикрепленных муниципальных образований Пеновского и Селижаровского в количестве 17062 человека. Всего обслуживаемого населения 38116 человек.

Кроме того, в летний период многократное увеличение населения происходит за счет туристов и дачников из других регионов РФ.

Амбулаторно-поликлинические отделения ЦРБ представлены следующими отделениями:

- взрослая поликлиника с кабинетами акушер-гинекологов мощностью 200 посещений в смену;
 - стоматологическая поликлиника с зубопротезным кабинетом мощностью 105 посещений в смену;
 - детское поликлиническое отделение мощностью 87 посещений в смену;
 - фельдшерско – акушерские пункты – 16, в том числе 6 не работают из-за отсутствия кадров, на 3 ФАП работают совместители; медицинское обслуживание населения, проживающее на территории неработающих ФАП, осуществляется с использованием выездных форм работы.
 - 2 сельских офиса ВОП, не работают из-за отсутствия кадров врачей и среднего медперсонала; медицинское обслуживание населения, проживающее на территории неработающих ФАП, осуществляется с использованием выездных форм работы.
 - 4 городских офиса ВОП работают на базе взрослой поликлиники.
- Из параклинических отделений имеется:
- кабинет ФЛГ;

- 2 рентгенологических кабинета;
- 2 кабинета физиотерапевтических;
- клико-диагностическая лаборатория, выполняющая клинические и иммунологические исследования (ВИЧ и гепатиты);
- 3 кабинета ультразвуковой диагностики (в детском поликлиническом отделении, во взрослой поликлинике 2, в том числе один выполняет обследования по акушерству - гинекологии);
- кабинет эндоскопических обследований;
- 2 кабинета функциональной диагностики, выполняющий ЭКГ, холтеровское мониторирование, ВЭМ, ЭЭГ.

В поликлинике ЦРБ ведутся приемы по следующим специальностям: терапия, хирургия, травматология, гинекология, дерматовенерология, неврология, психиатрия, наркология, фтизиатрия, офтальмология, инфекционные болезни.

В детском поликлиническом отделении ведутся приёмы по 5 специальностям: педиатрия, офтальмология, оториноларингология, хирургия, неврология.

Сотрудники ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» подразделяются на следующие категории: медицинские сотрудники и сотрудники административно-управленческого персонала.

Медицинские сотрудники ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» трудятся в режиме рабочего времени согласно Приказу главного врача № 42/1-п от 10.02.2025,

В целях обеспечения доступности оказания первичной медико-санитарной помощи населению, повышения уровня удовлетворенности пациентов, а также применения единого подхода к режиму работы учреждения:

1. Режим работы подразделений, оказывающих первичную медико-санитарную помощь взрослому и детскому населению:

- будние дни с 07.30 до 20.00 часов;

- суббота с 08.30 до 16.00 часов.

2. Прием врачей, оказывающих первичную медико-санитарную помощь взрослому и детскому населению:

- будние дни с 07.30 до 20.00 часов;

- суббота с 08.30 до 16.00 часов.

3. Прием вызовов на дом осуществляется в соответствии с режимом работы учреждения и заканчивается за два часа до окончания работы поликлиники.

4. Режим работы рентгенологического кабинета и клико-диагностической лаборатории:

- будние дни с 08.00 до 20.00 часов;

- суббота с 08.30 до 16.00 часов.

Сотрудники административно-управленческого персонала работают по пятидневной рабочей неделе, понедельник-пятница, с 08 часов 00 минут до 17 часов 00 минут, с перерывом на обед с 12 часов 00 минут до 12 часов 45 минут.

Всем сотрудникам ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» предоставляется время для перерыва на обед, время отдыха, выходные, отпуска.

На 01.11.2025 г. общая численность работников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» составляет 256 человека.

Состав сотрудников по полу и возрасту:

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
Моложе 30 лет	2	8
30-39 лет	2	23
40-49 лет	9	52
50-59 лет	6	71
старше 60 лет	10	73

Из общего количества сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» доля мужчин составляет 11 %, женщин — 88,7 %.

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	211
Холост/не замужем	7/16
Вдовец/вдова	4/18

Большинство сотрудников состоят в браке (семей – 211, из них многодетных – 9; количество детей сотрудников - 85), что может влиять на корпоративную культуру и социальные мероприятия в ГБУЗ «Осташковская ЦРБ».

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 «Осташковская ЦРБ»:

Период	Количество листов нетрудоспособности	Заболевание
2024 г.	311	76 -ХНИЗ; <ul style="list-style-type: none"> • Ишемическая болезнь сердца (ИБС) • Артериальная гипертония • Цереброваскулярные заболевания (инсульты) • Злокачественные новообразования • Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)

		<ul style="list-style-type: none"> • Бронхиальная астма • сахарный диабет 2 типа
на 01.11.2025 г.	217	235 -сезонные респираторные заболевания 55 -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
		162-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 г.	261
на 01.11.2025	256

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. В 2024 году, 2025 году 100% сотрудников прошли диспансеризацию, что также является положительным показателем.

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

Наименование фактора риска ХНИЗ	2024 г., чел.	2025 г., чел.
Курение и потребление электронных средств доставки никотина	31	35
Избыточная масса тела и ожирение	49	53
Низкая физическая активность	129	134
Нерациональное питание	134	141
Сочетание нескольких факторов	164	172
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 «Осташковская ЦРБ» оборудованы: стол, стул, персональный компьютер, офисная техника, медицинское оборудование, изделия медицинского назначения.

В 2023-2025 годах в ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» была проведена специальная оценка условий труда.

Согласно протоколам исследований и измерений световой среды и сводному отчету фактический уровень вредного фактора соответствует гигиеническим нормативам; класс условий труда сотрудников – 1,2,3.1,3.2,3.3.

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 «Осташковская ЦРБ» на период с 01.11.2025 по 31.12.20230 «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 в ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение ежегодной вакцинации;
- проведение ежегодной диспансеризации;
- соблюдение питьевого режима;
- наличие микроволновых печей для горячего приема пищи.

Физическая активность:

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

Для проведения информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» создан рабочий чат на цифровой платформе МАХ.

Ответственными за реализацию мероприятий Программы определены:

- Главный врач ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Резникова Л.В;
- Заместитель главного врача по КЭР ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Силкина Е.Н.;
- Заведующая городской поликлиники ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Бойкова Г.Ф.;
- Заведующий детской поликлиникой ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Русаков М.С.;
- Заведующий стоматологической поликлиникой ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Королев Д.А.;
- Председатель Профсоюзной организации Николаева Е.В.
- Заведующие отделениями Маркарова Л.Н., Колосов А.А., Диковская М.Г., Лозену нана О.А., Кислинский Л.Н., Летова Е.А.;
- Психиатр-нарколог городской поликлиники Томилина О.Б.;
- Заведующая отделом статистики Горячева М.П.;
- Специалист по охране труда Грязнова О.А.
- Заведующий хозяйственной частью Зубков Н.Г.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- увеличение доли сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ», занимающихся физической культурой и спортом на 20% к 2030 году;
- снижение числа сотрудников, подверженных вредным привычкам, на 20% к 2030 году;
- снижение заболеваемости сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ»: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной на 20% к 2030 году.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличить число сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ», мотивированных на здоровый образ жизни на 20%;
2. Увеличить число сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ», охваченных диспансеризацией до 100%;
3. Увеличить число сотрудников, увеличивших физическую активность до оптимальной на 20%.

Раздел II

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	август- сентябрь 2026-2030	Заведующая городской поликлиники ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Бойкова Г.Ф.
2	Организация и проведение ежегодной диспансеризации среди сотрудников	октябрь 2026-2030	Заведующая городской поликлиники ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Бойкова Г.Ф.
3	Организация физкультминуток продолжительностью 5-10 минут. Комплекс физических упражнений с учетом специфики условий и характера труда работников: «Зарядка для офиса», «Ходьба на месте» «Гимнастика для глаз»	ежедневно 2025-2030	Заведующие отделениями Маркарова Л.Н., Колосов А.А., Диковская М.Г., Лозену нана О.А., Кислинский Л.Н., Летова Е.А.
4	Разработка и размещение информации для сотрудников на темы: «Комплекс упражнений на рабочем месте» (гимнастика для глаз, кистей рук, профилактика остеохондроза и др.)	Ежеквартально 2025-2030	Заведующие отделениями Маркарова Л.Н., Колосов А.А., Диковская М.Г., Лозену нана О.А., Кислинский Л.Н., Летова Е.А.
6	Информирование работников об основах рациона здорового питания, организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с	1-2 раза в год 2026-2030 Февраль, сентябрь	Заместитель главного врача по КЭР ГБУЗ «Осташковская ЦРБ» Силкина Е.Н.

	участием эксперта в области питания.		
7	Выпуск и распространение листовок для сотрудников «Как победить беспокойство и стресс на работе», «Позитивная психология».	1-2 раза в год 2026-2030 Март, октябрь	Психиатр-нарколог городской поликлиники Томилина О.Б.
8	Публикация материалов в социальных сетях и в рабочей группе по тематике здорового образа жизни.	ежеквартально 2025-2030 В мессенджере МАХ	Заведующая отделом статистики Горячева М.П.
9	Организация и проведение информационно-коммуникационной кампании среди сотрудников по материалам Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.	еженедельно 2025-2030 понедельник	Заведующая отделом статистики Горячева М.П.
10	Организация питьевого режима сотрудников. Соблюдение условий принятия горячей пищи сотрудниками.	ежедневно 2025-2030 Установка кулеров, микроволновых печей, чайников в отделениях, поликлинике, административной части.	Председатель Профсоюзной организации Николаева Е.В.
11	Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вредных привычек (употребление алкоголя, никотина и других психоактивных веществ).	Ежеквартально 2025-2030 На совещаниях, конференциях	Психиатр-нарколог городской поликлиники Томилина О.Б.
12	Проведение корпоративных программ (тренингов) на природе на командообразование, стрессоустойчивость, управление конфликтами.	2026-2030 Еженедельно Четверг конференция	Психиатр-нарколог городской поликлиники Томилина О.Б.
14	Проведение уточняющего анализа распространенности фактора риска, на который	апрель, декабрь 2025-2030	Специалист по охране труда Грязнова О.А.

	нацелена программа. Проведение анкетирования.		
15	Благоустройство рабочих мест	2026-2030 В течении года Приобретение компьютерных кресел, настольных ламп освещения, канцелярских товаров.	Заведующий хозяйственной частью Зубков Н.Г.
16	Благоустройство территории ГБУЗ «Осташковская ЦРБ»	2026-2030 В течении года Оборудование места автомобильной парковки для сотрудников, озеленение территории, благоустройств о территории (установка скамеек, беседок, обновление дорожного покрытия)	Заведующий хозяйственной частью Зубков Н.Г.

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 указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды среди сотрудников ГБУЗ «Осташковская ЦРБ», положительную динамику отказа от вредных привычек, правильного сбалансированного питания, снижения массы тела, стрессоустойчивости.