



И.А.Выжимов

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников

ГБУЗ «Торжокская ЦРБ» на период 2025-2030г.г.

В силу 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 больными людьми медицинские работники входят в группу риска развития ряда заболеваний. Безусловно, качество и эффективность деятельности медицинских работников сказываются на конечном результате при оказании медицинской помощи.

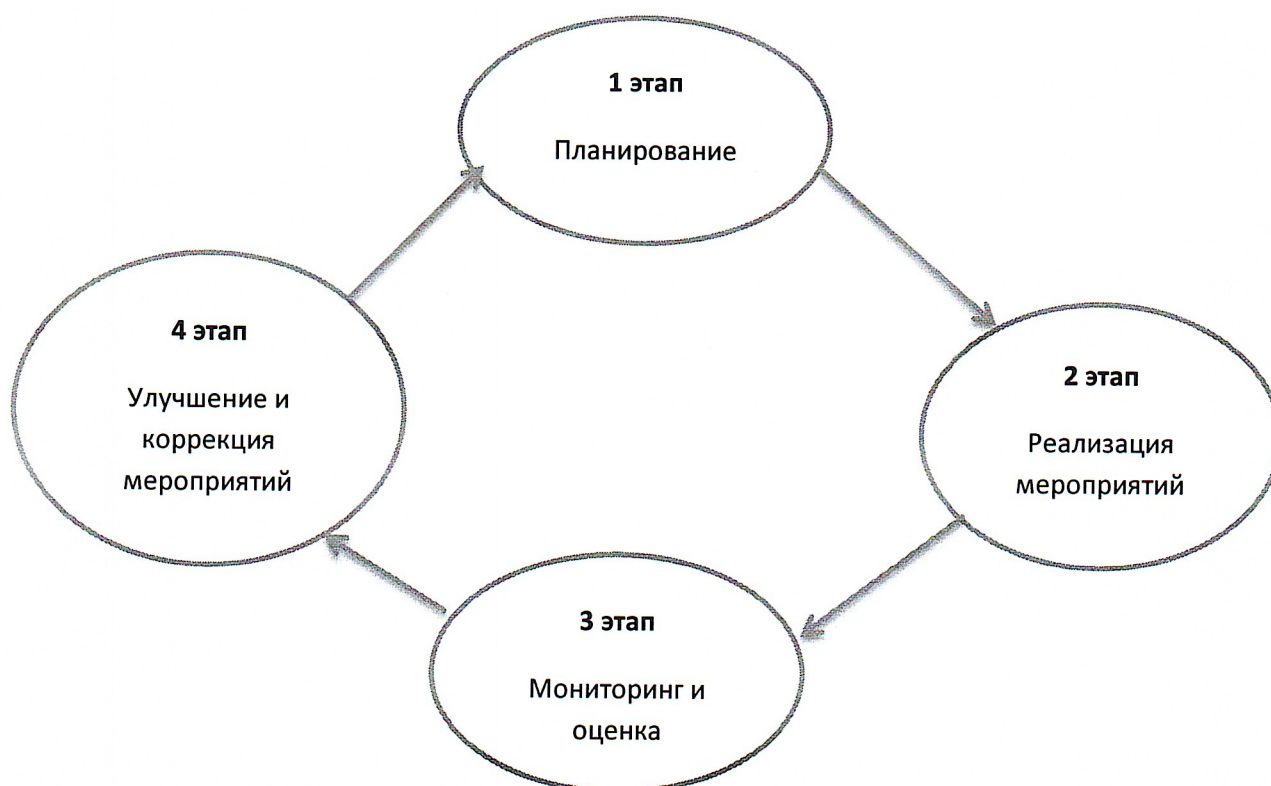
Медицинский работник должен быть примером здорового образа жизни, в первую очередь для пациента. Авторитет личности медицинского работника, доверительные отношения между ним и пациентами повышает эффективность формирования здорового образа жизни у пациентов.

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

Основной целью внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников ГБУЗ «Торжокская ЦРБ» 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.

Этапы разработки корпоративной программы.



Основные задачи программы:

1. Разработка перспективных и увеличение объёма существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников ГБУЗ «Торжокская ЦРБ».
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 «Торжокская ЦРБ», реализация ими своих способностей,

формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия.

4. Популяризация 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. Уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
3. Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни.
4. Личная заинтересованность сотрудников по укреплению здоровья на рабочем месте.

1 этап Планирование.

Анализ текущей ситуации.

В ГБУЗ «Торжокская ЦРБ» - 539 сотрудников, из них:

- имеют группу инвалидности - 22чел. (4%);
- количество дней временной нетрудоспособности за 2025г. среди сотрудников ГБУЗ - 4910;
- прошли диспансеризацию 98% сотрудников ЦРБ.

По результатам ДВН и ПО:

- имеют хронические неинфекционные заболевания 45%;
- имеют факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний 73% чел. ЦРБ;

- низкую физическую активность имеют 67% чел..

Проведение опроса сотрудников (анкетирование, приложение №1) для выявления на основе полученных данных приоритетных направлений мероприятий профилактической программы.

Проведение опроса работодателя для оценки заинтересованности во внедрении корпоративной программы здоровья и определения возможностей работодателя в реализации программы.

АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ

Уважаемый коллега! В нашей медицинской организации 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 обобщённом виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

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. Начальное

2. Базовое

3. Среднее

4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно

2. Нерегулярно

3. Бросил(а)

4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю

2. 3-4 раза в неделю

3. 1-2 дня в неделю

4. 1-3 дня в месяц 14

5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко

2. Постоянно

3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы

2. Болезни легких

3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения

5. Болезни мочеполовой системы

6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать)_

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

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

1. Зарядка/Гимнастика

2. Бег

3. Фитнесс

4. Силовые тренировки

5. Плавание

6. Лыжный спорт/Бег

7. Велосипедный спорт

8. Спортивные игры

9. Другое (указать) _

10. Не занимаюсь 15

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут

2. 30 минут – 1 час

3. 1-3 часа

4. 3-5 часов

5. 5-8 часов

6. 8 часов и более

7. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см)

13. ВАШ ВЕС (кг) _

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

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

6. Другое (указать) _____

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

Дата заполнения « ____ » _____ 20 ____ г.

Благодарим за участие!

2 этап

Мероприятия по укреплению здоровья работников

ГБУЗ «Торжокская ЦРБ».

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Создание условий для формирования и поддержки ЗОЖ, среди работающих, а также условия для приверженности к активному образу жизни (открытие тренажерного зала в ГБУЗ «Торжокская ЦРБ»). Участие в национальных спортивных мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России» и т.д.	Декабрь 2025г. В течение года	Руководитель ЛПУ Зав. кабинетом профилактики полки
2	Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам ЗОЖ и профилактики заболеваний (интернет ресурсы, информационные стенды)	Постоянно в течение года	Зав. отделением профилактики
3	Медицинские мероприятия (организация проведения)	Постоянно в	Заведующая кабинетом

	предварительных и периодических мед.осмотров, ДВН сотрудников ЦРБ, вакцинация)	и течение года	профилактики ЦРБ Руководители структурных подразделений
--	--	----------------	--

3 этап

Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы.

Показатели эффективности программы:

1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
2. Повышение мотивации работников занятиям физической культурой.
3. Увеличение числа сотрудников, вовлеченных в мероприятия повышения физической активности (увеличение посещения тренажерного зала на 20 %).
4. Увеличение охвата работников, направленные на ЗОЖ.
5. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников.
6. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
7. 100% охват ДВН и ПО для повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
8. 100% охват вакцинацией сотрудников ЦРБ.

4 этап.

Улучшение и коррекция мероприятий.

Для своевременной коррекции мероприятий по укреплению здоровья проведения ежеквартальных мониторингов: опрос сотрудников ЦРБ (отзывы

работников - удовлетворённость/неудовлетворённость программой, охват работников программой, оценка результатов программы по созданию условий для ведения ЗОЖ, оценка достижения результатов программы).

Результатом реализации мероприятий Программы здоровья - увеличение к 2030г. доли работников, ведущих здоровый образ жизни за счёт формирования среды и условий, способствующих ведению ЗОЖ.