**Корпоративная программа укрепления здоровья медицинских работников**

**ГБУЗ "Светлоярская ЦРБ"**

 **«Здоровье на рабочем месте»**

**Пояснительная записка**

Одной из приоритетных задач государства в настоящее время является сохранение трудового потенциала и увеличение трудового долголетия работающего населения.

Охрана здоровья работающих становится одной из наиболее важных проблем как предприятий, так и государства в целом: с одной стороны, предприятиям нужны здоровые работники, с другой стороны - состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Плохое здоровье работников приводит к существенным издержкам любого предприятия: пропуски рабочего времени по болезни ведут к прямым потерям производительности, выход на работу нездоровых сотрудников приводит к снижению продуктивности работы и возможности травматизма. Сотрудник с ослабленным здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, оказывает негативное влияние на здоровье и производительность труда работающих рядом с ним.

Профессиональная деятельность работников здравоохранения всегда связана со значительным психоэмоциональным напряжением, обусловленным высокой степенью ответственности за жизнь и здоровье пациентов, значительными умственными и физическими нагрузками. Специфика условий труда медицинского работника связана с загрязнением воздуха рабочих помещений аэрозолями лекарственных веществ, дезинфицирующих и наркотических средств, постоянной угрозой заражения инфекционными заболеваниями, ионизирующим и неионизирующим излучением диагностической и лечебной аппаратуры. К этому добавляются сверхнормативная работа, постоянные стрессы, синдром выгорания, физические нагрузки. Все это провоцирует возникновение ранних изменений в сердечно-сосудистой системе, развитие церебральных нарушений, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и т.д. Врачи умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем люди других специальностей, занятые умственным трудом.

Таким образом, медицинские работники относятся к группе высокого риска развития профессиональных заболеваний, в связи, с чем возникает необходимость внедрения корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте.

Программа разработана с целью сохранения здоровья медицинского персонала и продвижения здорового образа жизни в коллективах медицинских организаций.

Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление.

**Цели Программы:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;

- формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;

- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;

- улучшение психологического климата в коллективах.

**Задачи Программы:**

- выявление и коррекция поведенческих факторов риска НИЗ (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, курение);

- выявление заболеваний на ранних стадиях;

- организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;

- создание «здоровой» среды на рабочем месте;

- создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;

- популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания, пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек и пр.);

- оценка эффективности мероприятий программы.

**Целевые индикаторы Программы:**

- численность работников, имеющих поведенческие факторы риска НИЗ, прежде всего БСК и ЗНО;

- численность работников, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- численность работников, отказавшихся от курения в ходе реализации Программы;

- численность работников, приверженных здоровому питанию;

- численность работников с избыточной массой тела (ИМТ более 27), снизивших свой вес;

- частота и длительность перерывов в работе по больничным листам; доля неболеющих работников в общей численности (индекс здоровья);

**Сроки реализации Программы:** реализация пилотного проекта Программы — календарный год

Участники Программы: структурные подразделения ГБУЗ "Светлоярская ЦРБ"

**Ожидаемые результаты реализации Программы:**

внедрение приоритетов здорового образа жизни и ценностного отношения к состоянию своего здоровья; создание условий для улучшения физического, психического и социального здоровья работников; увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни; снижение заболеваемости (временной нетрудоспособности)

Основные направления деятельности в рамках реализации Программы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Направления | Мероприятия |
| 1 | Организационные мероприятия | • Создание рабочей группы по реализации Программы (приложение 1);• Назначение ответственных за реализацию мероприятий Программы;• Проведение анализа следующих показателей:- кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника);- временная нетрудоспособность за предыдущий год;- результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год• Разработка и коррекция плана реализации Программы (системы профилактических мероприятий) в организации, в том числе направление к профильным специалистам работников с выявленными в ходе анкетирования проблемами со здоровьем для дальнейшего обследования и, при необходимости, лечения;• Разработка графика реализации мероприятий Программы;• Разработка системы поощрений работников за достижения по изменению образа жизни;• Создание паспорта «Здоровая медицинская организация» |
| 2 | Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни сотрудников | • Создание условий, способствующих повышению физической активности;• Создание условий, способствующих рациональному питанию;• Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;• Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте;• Создание условий для снижения производственных стрессов и сохранения психического здоровья;• Реализация коллективного договора по вопросам предоставления социальных гарантий и льгот медицинским работникам, организации их досуга и оздоровления;• Формирование ежеквартального рейтинга подразделений ГБУЗ "Светлоярская ЦРБ", медицинских работников по основным этапам реализации Программы;• Формирование итогового рейтинга медицинской организации по результатам реализации |
|  | Показателиэффективностиреализациикорпоративнойпрограммы | 1. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, включая информационно-коммуникационные кампании до 75 процентов (от общей численности работников).2. Повышение уровня информированности работников о вреде потребления табака, алкоголя, и других факторах риска ХНИЗ (на 10 процентов).3. Увеличение доли работников, имеющих нормальную массу тела (на 30 процентов).4. Увеличение доли работников, питающихся рационально (на 30 процентов).5. Увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 15 процентов).6. Увеличение доли работников, отказавшихся от алкоголя (на 20 процентов).7. Увеличение доли работников имеющих нормальные показатели артериального давления (на 20 процентов).8. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности (на 10 процентов). |
|  |  | **Направления программы** |
| 3 | Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни | Блок 1. «Оцени риски своего здоровья»В рамках мероприятия проводится мониторинг поведенческих факторов риска НИЗ (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность), влияющих на здоровье сотрудников, путем анкетирования (приложение 2) работников с целью выявления и оценки их распространенности. Анкетирование проводится в 2 этапа:• На 1 этапе мониторинга проводится анкетирование не менее 75% работников на выявление имеющихся факторов риска. Анкеты заполняются в бумажном виде.По результатам анкетирования формируется выборка основных факторов риска для здоровья работников, корректируется план мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников организации.При необходимости работники с выявленными факторами риска могут быть направлены к профильным специалистам (кардиологу, урологу, эндокринологу) для проведения необходимого обследования и возможного лечения.• 2 этап мониторинга - повторное анкетирование работников, участвующих в первом опросе, проводится в конце реализации Программы с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Программы. |
| Блок 2. «В движении жизнь свою ведем!»В рамках данного мероприятия организуются и проводятся массовые физкультурно- спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:- ежедневная производственная гимнастика,- зарядка на рабочем месте,- физкультминутки;- командные спортивные соревнования (игровые виды спорта - бадминтон, настольный теннис, волейбол, футбол, баскетбол);- акции «Неделя физической активности», «Пешком до работы», «На работу на велосипеде» и пр. Проведение акций и физкультурно-массовых мероприятий сопровождается фото- и видеоотчетами, размещаемыми на сайте организации.В рамках блока проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики организации, ГБУЗ «ВОЦМП». |
|  |  | Блок 3. «Здоровое питание - основа процветания!»В рамках реализации мероприятий первого направления проводится:- оценка условий питания работников, организации мест для приема пищи сотрудников,Проводятся акции «День здорового питания», «Здоровая тарелка», «Витамины для здоровья», конкурсы «Правильный перекус», «Рецепты здорового питания» и т.д. при координационно-консультативном участии сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП».*В рамках второго направления (в случае принятия решения о его реализации) реализуется проект по нормализации веса «Игра на похудение», в котором участвуют работники с индексом массы тела (ИМТ) 27 и более. Цель проекта - снижение ИМТ на 2 единицы. Кураторами проекта являются ГВС комитета здравоохранения Волгоградской области диетолог, эндокринолог. Желающие принять участие в проекте подают заявку (приложение 3) в оргкомитет Программы* |
|  |  | Блок 4. «Дыши легко»В рамках мероприятия проводится оценка соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах» Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (запрет на курение в помещениях, на прилегающей территории, наличие запрещающих знаков). Проводятся консультативные беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД».В рамках блока реализуется проект «Время бросить курить», для участия в котором желающие отказаться от курения подают заявку (приложение 4) в оргкомитет Программы, при необходимости им оказывается содействие сотрудниками кабинета медицинской помощи при отказе от курения (при наличии в организации), ГКУЗ «ВОКНД». Куратором проекта является главный внештатный специалист нарколог комитета здравоохранения Волгоградской области. |
|  |  | Блок 5. «Трезвость - форма жизни»В рамках блока проводятся консультативные часы с участием врачей психиатров-наркологов ГКУЗ «ВОКНД» «Час нарколога», возможно проведение индивидуальной работы нарколога по конкретным запросам сотрудников.Проводятся беседы с привлечением сотрудников отделения (кабинета) медицинской профилактики учреждения здравоохранения, ГБУЗ «ВОЦМП», ГКУЗ «ВОКНД». |
|  |  | Блок 6. «Управляй стрессом»Данное мероприятие направлено на обеспечение эффективности деятельности персонала организации, минимизацию производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на здоровье сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию. В рамках мероприятия проводятся тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне. К организации и проведению мероприятий блока привлекаются психолог (медицинский психолог).В рамках мероприятия для сотрудников организуются культурно-досуговые мероприятия, выезды на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников и пр. |
|  |  | Блок 7. «Азбука здоровья»Мероприятия этого блока направлены на создание информационного пространства о ЗОЖ и включают:• Создание на сайте организации раздела «Мы и ЗОЖ» с размещением информации о ходе реализации Программы;• Создание виртуальной Школы ЗОЖ для сотрудников;• Проведение консультативных бесед по направлениям реализации Программы;• Проведение индивидуального консультирования в рамках проектов «Игра на похудение» и «Время бросить курить»;• Ежеквартальный рейтинг подразделений медицинской организации, медицинских работников по основным этапам реализации Программы;• Итоговый рейтинг медицинской организации по результатам реализации Программы |
| 4 | Медицинские мероприятия | • Организация проведения периодических медицинских осмотров работников;• Проведение вакцинации работников;• Проведение оздоровительных мероприятий, санаторно-курортного лечения |