



Утверждаю:

И.о. главного врача

О.М.Трушко

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

Укрепления здоровья на рабочем месте

В ГБУЗ КО "КАЛУЖСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №4
ИМЕНИ А.С. ХЛЮСТИНА"

1. Организационные мероприятия

Здоровье — неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ в 60% случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности и инвалидности человека. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций ответственных за здоровье и благополучие населения. Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность нерациональное питание избыточная масса тела курение злоупотребление алкоголем неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Цели и задачи программы: Цель программы: содействие здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Основные задачи программы:

- вовлечение сотрудников в корпоративные мероприятия спортивной направленности
- формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования, проведение корпоративного командного мероприятия;
- содействие здоровьесбережению сотрудников, регулярные занятия физической культуры;
- информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению

- рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников;
- мотивация сотрудников к участию в программных мероприятиях

Основные направления деятельности:

Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников:

- проведение корпоративных спортивных соревнований
- организация информирования сотрудников организация активного отдыха
- организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном зале, в кабинете ЛФК)

Организация базовых условий для поддержания здоровья:

- проведение вакцинации
- ежегодный профилактический осмотр

Пропаганда здорового образа жизни:

- информационные лекции, беседы
- размещение видеоматериалов на сайте учреждения
- оформление стендов «Уголок здоровья»

Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

2. «Начни с себя!»

Реализация программы начнётся с оценки состояния здоровья сотрудников, распространённости среди них основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

1. Проведение среди сотрудников анкетирования

Цель анкетирования:

- оценить состояние здоровья сотрудников;
- выявить знания по профилактике и здоровому образу жизни (ЗОЖ) среди медицинских работников;
- заинтересовать медицинских работников в получение знаний по здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- выявить основные факторы риска хронических неинфекционных заболеваний;

3. «Профиль здоровья»

На следующем этапе будет разработан Профиль здоровья сотрудников.

В Профиле приведены комплексы упражнений, позволяющих оптимизировать работу специалиста и минимизировать вредное воздействие имеющихся факторов риска развития отдельных заболеваний, связанных со спецификой профессии.

4. «Повышение физической активности»

Организация и проведение физкультурно-активных мероприятий направленных на повышение двигательной активности работников:

- зарядка на рабочем месте
- командные спортивные соревнования (футбол, баскетбол и т.д.)
- физкультминутки
- проведение (при необходимости) консультативных бесед, с привлечением сотрудников «Калужского областного центра медицинской профилактики»
- проведение акции «На работу на велосипеде»
- участие в спартакиадах среди медицинских учреждений

5. «Сохранение психологического здоровья и благополучия»

Мероприятия:

- консультативные тренинги;
- семинары;
- консультации по управлению конфликтными ситуациями;

К организации и проведению мероприятий привлекается медицинский психолог.

6. «Здоровое питание и рабочее место»

Мероприятия:

- проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.
- выпуск газет, санбюллетней «Здоровое питание».

- проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.

7. «Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»

Мероприятия:

- консультативные часы с участием врачей психиатров-наркологов «Час нарколога»;
- проведение индивидуальной работы нарколога по конкретным запросам сотрудников;
- консультативные беседы с привлечением сотрудников «Центра медицинской профилактики»;

8. «Профилактика потребления табака»

Мероприятия:

- консультативные беседы с привлечением сотрудников «Центра медицинской профилактики»;
- проведение лекционных занятий, распространение информационных буклетов наглядных агитационных материалов;
- проведение акции «Проверь свои легкие!». Прохождение желающим сотрудникам метода исследования функции лёгких (спирография)

**План корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте
в ГБУЗ КО «КГКБ №4»**

Реализация программы : январь 2020 - декабрь 2020 гг.

Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия		
Создание рабочей группы по реализации программы	10.01.2020 – 30.01.2020	Главный врач
Разработка графика реализации мероприятий программы	10.01.2020 – 30.01.2020	Главный врач Зам.главного врача по медицинской части Главная медсестра
2. «Начни с себя»		
Организация и проведение анкетирования сотрудников	2 неделя февраля 2020 2 неделя ноября 2020	Заведующий Центром здоровья
Определение наличия поведенческих факторов риска по результатам анкетирования, анализ показателя	3-4 неделя февраля 2020 3-4 неделя ноября 2020	Заведующий Центром здоровья
Определение количества листов временной нетрудоспособности, анализ показателя	1 неделя февраля 3 неделя ноября	Начальник отдела кадров
3. «Повышение физической активности»		
Физкультминутка «Встань с кресла»	ежедневно	Главная медсестра Заведующие отделениями
4. «Профилактика потребления табака»		
Проведение акции «Проверь свои легкие»	1 раз в квартал	Заведующий Центром здоровья Заведующие отделениями
Проведение консультативных бесед о вреде курения	1 раз в месяц	Заведующие отделениями
5. «Профилактика потребления алкоголя»		
Проведение консультативных бесед «Час нарколога»	1 раз в квартал	Главная медсестра Заведующие отделениями
6. «Здоровое питание на рабочем месте»		
Проведение консультативных бесед по здоровому питанию	1 раз в месяц	Главная медсестра Заведующие отделениями
7. «Сохранение психологического контроля»		
Проведение консультаций и тренингов по управлению конфликтными ситуациями, профилактике эмоционального	1 раз в квартал	Председатель комиссии по медицинской этике Медицинский психолог

выгорания, корпоративной культуре		
8. «Медицинские мероприятия»		
Проведение профилактического медицинского осмотра	В течение года	Зам. главного врача по медицинской части Главная медсестра
Проведение вакцинации сотрудников	В течение года	Зам. главного врача по медицинской части Главная медсестра Заведующие отделениями