

Принято на общем собрании
коллектива Протокол №1
от 01 декабря 2022г.

Утверждаю:

Главный врач

Тюменцева Елена

Васильевна



Приказ № 331-О

от 13 декабря 2022г.

Типовая корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
организации краевого государственного бюджетного учреждения
здравоохранения «Северо-Енисейской районной больницы»
на 2023-2025 годы

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля,

обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

8. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

8. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

5. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.

- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	1. Проведение анкетирования	Ежегодно в I квартале каждого года	Административный корпус КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Отдел кадров
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	1. Проведение инструктажа	Ежегодно	Административный корпус КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Удовиченка Наталья Васильевна
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	1. Диспансеризация	Ежегодно	Поликлиника КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Фрейганг Людмила Александровна
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	1. Вакцинация	Ежегодно	Поликлиника КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Самойлова Татьяна Анатольевна
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здоровья образа жизни.	1. Поощрение работников в виде увеличения стимулирующих баллов.	В течение года	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Экономист
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	1. Посещение музея золотодобычи Северо-Енисейского района. 2. Посещение концертов, выставок и культурных мероприятий в РДК «Металлург»	Один раз в месяц	1. Музей г.п. Северо-Енисейский ул. Ленина 42 2. РДК «Металлург» ул. Ленина 9	Отдел кадров
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	1. Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Ежегодно	Административный корпус КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Отдел кадров
8	Создание уголков здоровья	1. Создание уголков здоровья	Ежегодно	Административный корпус КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Лошаков Петр Михайлович

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)

В течение года	Инициатор	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Исполнитель	Контактная информация
1	Все сотрудники	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте. Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		1. Гимнастика в кармане	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Все сотрудники должны скачать приложение по ссылке https://xn--80aaafahejojhb0azlaefcpv2akni54a.xn--plai/
2	Закиров Руслан Маратович	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Ежегодно	1. Спартакиада между организациями	1. СК «Нерика» ул. Фабричная 1А	Закиров Руслан Маратович
3	Закиров Руслан Маратович	Сдача норм ГТО.	Ежегодно	1. Сдача норм ГТО	1. СК «Нерика» ул. Фабричная 1А	Закиров Руслан Маратович
4	Закиров Руслан Маратович	Спортивное соревнование - «Папа, мама, я - спортивная семья»	Ежегодно	1. Участие в соревнованиях	1. СК «Нерика» ул. Фабричная 1А	Закиров Руслан Маратович
5	Дорофеев Мария Владимировна	Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Ежегодно раз в неделю	1. Участие акции «На работу пешком»		Дорофеев Мария Владимировна
6	Дорофеев Мария Владимировна	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Ежегодно	1. Отдых на свежем воздухе	Центральный стадион	Дорофеев Мария Владимировна
8	Закиров Руслан Маратович	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Два раза в неделю	1. Спортивная секция по футболу 2. Спортивная секция настольным теннисом	1. СК «Нерика» ул. Фабричная 1А	Закиров Руслан Маратович

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

В течение года	Инициатор	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Исполнитель
1	Закиров Руслан Маратович	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Закиров Руслан Маратович
2	Закиров Руслан Маратович	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно	Ежегодно	КГБУЗ «Северо-Енисейская РБ»	Закиров Руслан Маратович