

ПРОГРАММА

«Укрепление здоровья работников на рабочем месте»

I. Описание проблемы

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Под укреплением здоровья на рабочем месте подразумеваются совместные усилия работников, работодателей и общества в целом с целью укрепления здоровья и поддержания соответствующего качества жизни на рабочих местах.

Программа укрепления здоровья работников ГБУ СО «ЦКО» на рабочем месте 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.

Большинство людей проводит на работе основную часть времени. В этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных. Повышенный объем информации, необходимость постоянной концентрации внимания, экстренного принятия решений, высокий уровень профессиональной ответственности создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

В силу профессиональной девиации работающее население зачастую не уделяет должного внимания собственному здоровью, а частые перегрузки нередко приводят к тому, что они перестают реагировать на появление у себя болезни как на экстраординарное состояние, требующее специализированной помощи. Не секрет, что нередко люди формально относятся к профилактическим осмотрам, несвоевременно и не всегда реагируют на данные



обследований, а при выявлении заболеваний лечатся самостоятельно, не обращаясь за помощью к врачам.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является реализация программы укрепления здоровья работников на рабочем месте.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», а также на основании включения Самарская область в число 10 пилотных регионов, где уже с 2019 года реализуется проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», ГБУ СО «ЦКО» разработана данная программа, главной целью которой является пропаганда здорового образа жизни, профилактика неинфекционных заболеваний, укрепления здоровья работников на рабочем месте.

Цели программы:

- оздоровление работников ГБУ СО «ЦКО»;
- снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- профилактика и сокращение роста профессиональных заболеваний;
- обеспечение психологической и физической устойчивости работников;
- повышение производительности труда;
- улучшение социально-психологического климата в коллективе;
- создание механизмов по повышению приверженности сотрудников к здоровому образу жизни.

Компоненты и мероприятия:

- активная пропаганда здорового образа жизни, повышение значимости физкультуры и спорта в современном обществе для всестороннего и гармоничного развития личности;

- сбор, изучение и распространение передового опыта по внедрению новых форм спортивно-оздоровительной работы, творческого развития, организации досуга;
- проведение просветительской работы и профилактических мероприятий по пропаганде трезвости, здорового образа жизни, информирование работников о пагубных последствиях потребления алкоголя, табака;
- поощрение наиболее эффективных предложений от работников учреждения в области развития здорового образа жизни;
- поощрение работников, активно занимающихся физкультурой и спортом, стремящихся к физическому и душевному здоровью.

Задачи:

- анализ факторов, влияющих на здоровье сотрудников;
- разработка программы мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья сотрудников, профилактике заболеваний и профессионального выгорания;
- формирование ценностного отношения к состоянию своего здоровья, популяризация здорового образа жизни;
- систематическое проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди сотрудников. Развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья.
- повышение мотивации сотрудников ГБУ СО «ЦКО» к занятиям физической культурой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

1. Повышение уровня культуры здоровья у работников учреждения, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
2. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности и смерти в результате основных неинфекционных заболеваний,



травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.

3. Увеличение численности работников, а также их родственников, друзей и знакомых, ведущих здоровый образ жизни.

Ввиду того, что программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников организации, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются:

- Низкая физическая активность,
- Избыточный вес,
- Курение,
- Нездоровое питание,
- Повышенное артериальное давление.

II. Описание программы, этапы реализации, мероприятия

Этапы реализации программы:

1. Организационные мероприятия
2. Реализация мероприятий программы
3. Подведение итогов реализации программы и оценка ее эффективности.

Мероприятия программы

Программа состоит из восьми модулей (мероприятий):

1. Модуль «Повышение физической активности»;
2. Модуль «Здоровое питание»;
3. Модуль «Профилактика курения»;
4. Модуль «Профилактика употребления алкоголя».

1. Модуль «Повышение физической активности»

Цель: Повысить уровень физической активности работников.

Мероприятия:

✓ Проведение ежемесячной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице.

✓ Проведение акции: «Пешком до работы», «10000 шагов? Легко!», «Марафон долголетия».

✓ Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.

✓ Организация и участие в спортивных мероприятиях.

✓ Создание на электронном ресурсе организации или Интернет контенте информационного ресурса по повышению двигательной активности.

Оценка эффективности:

- снижение количества сотрудников с низким уровнем физической активности;

- снижение количества сотрудников с низким уровнем тренированности.

2. Модуль «Здоровое питание»

Цель: формирование здоровых привычек питания, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов.

Мероприятия:

✓ Организация мест для приема пищи.

✓ Изготовление и распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, рассылка по электронной почте).

✓ Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания с дегустацией (рецепты самых интересных блюд размещаются в открытом доступе, в том числе осуществляется рассылка по почте, размещение в интернет контенте).

✓ Составление анкеты для оценки пищевых привычек у сотрудников.

✓ Опрос сотрудников анкетированием для проведения оценки пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания позволяет выявить приоритетные моменты для разработки информационного-

образовательного блока и мотивационного компонента программы, сформировать актуальные мероприятия в зависимости от пищевых привычек сотрудников.

Оценка эффективности:

- количество сотрудников, изменивших свои привычки в сторону здорового питания (по результатам анкетирования).

3. Модуль «Профилактика курения»

Цель: Снижение распространенности курения среди сотрудников, повышение приверженности здоровому образу жизни.

Мероприятия:

✓ Проведение скрининга сотрудников и выявление курящих сотрудников (опросник), предоставление краткого совета по отказу от курения.

✓ Рассылка с помощью корпоративных средств электронной связи информационно-образовательных материалов о вреде и профилактике курения.

✓ Определение мест для размещения знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории ГБУ СО «ЦКО», их изготовление и размещение в обозначенных местах.

✓ Размещение в местах общего пользования информационно-образовательных материалов о вреде курения и «мотиваторов» – картинок с подписью, мотивирующих к отказу от табака.

Оценка эффективности:

- изменение знаний, установок, поведения сотрудников в отношении курения, проявления намерений бросить курить (по результатам анкетирования);

- количество сотрудников, сделавших попытки бросить курить (по результатам анкетирования);

- снижение распространенности курения в коллективе (по результатам анкетирования).

4. Модуль «Профилактика употребления алкоголя»

Цель: Снижение распространенности употребления алкоголя среди сотрудников, повышение приверженности здоровому образу жизни.

Мероприятия:

✓ Рассылка с помощью корпоративных средств электронной связи информационно-образовательных материалов о вреде употребления алкогольных напитков.

✓ Размещение в местах общего пользования информационно-образовательных материалов о вреде употребления алкоголя и «мотиваторов» – картинок с подписью, мотивирующих к отказу от употребления алкоголя.

Оценка эффективности:

- изменение знаний, установок, поведения сотрудников в отношении употребления алкоголя, проявления намерений сократить количество употребляемого алкоголя (по результатам анкетирования).

Оценка эффективности:

- изменение знаний, установок, поведения сотрудников ГБУ СО «ЦКО» в отношении употребления алкоголя (по результатам анкетирования).

III. План мероприятий программы

План мероприятий реализации программы по формированию здорового образа жизни на 2019-2020 годы представлен в приложении 1.