

**Внедрение корпоративных программ**

**«Укрепление здоровья работников»**

**В Свердловской области**

**Панов Григорий Валентинович**  
**Главный врач ГАУЗ СО «Свердловский областной центр общественного**  
**здоровья и медицинской профилактики»**

## Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 *«О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»*
- Паспорт национального проекта *«Демография»*, утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16
- Паспорт регионального проекта *«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»* (*«Укрепление общественного здоровья»*), утвержденный Советом при Губернаторе Свердловской области по приоритетным региональным проектам Свердловской области, протокол от 17.12.2018 № 18
- Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 10.08.2020 № 1425-п *«Об утверждении модельной корпоративной программы «Укрепление здоровья работников»*

# Региональный проект «Укрепление общественного здоровья»

## Цель проекта

*Увеличение к 2024 году доли граждан, ведущих здоровый образ жизни*

## Задачи проекта

Формирование среды, способствующей ведению здорового образа жизни

Мотивирование граждан посредством информационно-коммуникационной кампании

Разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья



## Цели корпоративных программ укрепления здоровья

- Сохранение и улучшение состояния здоровья работников
- Формирование здорового образа жизни
- Улучшение условий на рабочем месте
- Улучшение микроклимата в коллективе в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников организации



# Задачи корпоративных программ укрепления здоровья

- Диагностика и мониторинг состояния здоровья персонала непосредственно в учреждении (на производстве)
- Определение уровня рисков здоровью работников, прежде всего от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), нерационального питания, недостаточной физической активности, а также профессиональных вредностей и стрессов
- Обеспечение оптимальных условий на рабочем месте
- Применение комплекса мероприятий по сохранению и улучшению индивидуального и профессионального здоровья работников и продлению их профессионального долголетия



## Предполагаемые эффекты

### ДЛЯ РАБОТНИКОВ

- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- Рост производительности труда и эффективности деятельности
- Повышение раннего выявления хронических инфекционных заболеваний



### ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

- Сокращение потерь по болезни
- Снижение текучести кадров
- Рост производительности труда
- Улучшение имиджа организации



## Этапы реализации корпоративной программы

1. Заключение соглашения на разработку и внедрение программы
2. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала
3. Организация осмотров в Центрах здоровья или прохождение профилактических осмотров в рамках диспансеризации сотрудниками с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития
4. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте
5. Утверждение корпоративной программы
6. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
7. Оценка эффективности проводимых мероприятий

## **Комплексное обследование в центре здоровья для взрослого населения (проводится бесплатно 1 раз в календарном году)**

- 1.Тестирование на аппаратно-программном комплексе для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма.
- 2.Компьютеризированный скрининг сердца.
- 3.Ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления.
- 4.Экспресс-анализ уровня общего холестерина и глюкозы в крови.
- 5.Комплексная детальная оценка функции дыхательной системы (компьютеризированная спирометрия).
- 6.Пульсоксиметрия (определение степени насыщения крови кислородом).
- 7.Осмотр ротовой полости гигиенистом стоматологического кабинета (1 раз в полгода доступна бесплатная профессиональная гигиена полости рта).
- 8.Осмотр оптометриста.
- 9.Консультация врача терапевта по профилактике.



## **Дополнительные исследования**

### **Пациентам с избыточной массой тела и ожирением:**

- Биоимпедансметрия (диагностика состава тела человека посредством измерения электрического сопротивления участков тела – в разных частях организма. Позволяет оценить риск развития или наличия различных заболеваний, определить биологический возраст человека, выбрать оптимальный метод похудения и уровень физической нагрузки).

### **Курящим пациентам:**

- определение углекислого газа и уровня карбоксигемоглобина с помощью газоанализатора в выдыхаемом воздухе.

### **Пациентам с нарушением бронхиальной проводимости:**

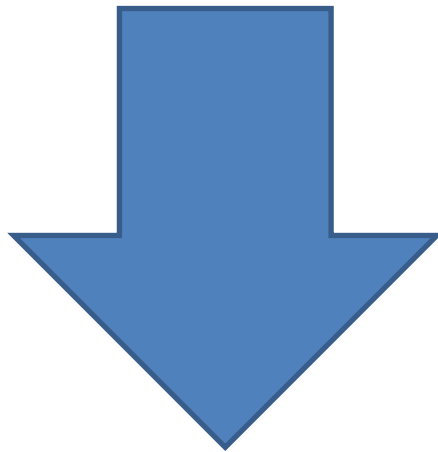
- Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания).

## По результатам комплексного исследования

- Проводится оценка состояния здоровья (*здоров, имеет функциональные отклонения, выявленные симптомы, факторы риска заболеваний*)
- Врач дает рекомендации, назначает индивидуальный план оздоровления



**Результаты анкетирования  
и обследований**



**Разработка корпоративной  
программы**

## Мероприятия по отказу от курения

- Оформление территории знаками, запрещающими курение
- Оснащение детекторами дыма для осуществления курения на предприятии
- Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров
- Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями
- Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
- Проведение школ здоровья для работников, желающих бросить курить (2 занятия по 3 часа 1 раз в неделю, группа – не более 10 чел.)



*Каждая Школа состоит из двух занятий с промежутком в неделю*

# Мероприятия по здоровому питанию

- Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на площадках и в ходе мероприятий
- Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров
- Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
- Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия
- Проведение школ здоровья для работников по снижению веса (2 занятия по 3 часа 1 раз в неделю, группа – не более 10 чел.)

*Каждая Школа состоит из двух занятий с промежутком в неделю*

## Пирамида здорового питания



*Здоровое питание - залог активной и полноценной жизни!*

## Мероприятия по повышению физической активности

- Оформление территории информационными материалами с советами по физической активности
- Организация командно-спортивных мероприятий
- Организация производственной гимнастики
- Создание условий для занятий физическими упражнениями в рабочее и вне рабочее время  
(спортивные залы, групповые занятия, абонементы, игры в настольный теннис, дартс, армрестлинг, шахматы, шашки и т. д.)
- Проведение командных соревнований, спартакиад, дней здоровья
- Проведение акций: «День производственной гимнастики», «Неделя без автомобиля», «Неделя без лифта», «Пешком до работы», «10 000 шагов», «Спортивная семья», «Марафон долголетия», «Встань с кресла!», «Движение – это жизнь!» и др.



## Мероприятия по сохранению психологического здоровья и благополучия

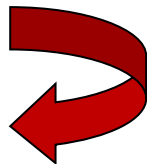
- Комната психоэмоциональной разгрузки
- Улучшение психологического климата в трудовом коллективе
- Коллективный выезд на базу отдыха
- Проведение специалистами ГАУЗ СО «СОЦОЗМП» тренингов, консультаций, семинаров:
  - ✓ по распознаванию признаков нарастающего профессионального стресса и вызывающих его факторов;
  - ✓ формированию и повышению стрессоустойчивости;
  - ✓ профилактике и противодействию профессиональному психологическому и эмоциональному выгоранию;
  - ✓ созданию благоприятного микроклимата в коллективе

# Конечные результаты реализации внедрения корпоративных программ

**Добавить здоровья к жизни**



**Добавить жизни к годам**



**Добавить годы к жизни**

<https://medprofural.ru/naseleniyu-main/korporativnye-programmy/>



