

 КГБОУДПО ККЦМО	Министерство здравоохранения Красноярского края Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой центр медицинского образования»	
	Программа укрепления здоровья работников КГБОУДПО ККЦМО	Редакция 01
СМК- П- 3.1.2.11-22		

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной организации


 Н.В. Филатова
 « 01 » 12 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
КГБОУДПО ККЦМО


 А.Г. Фокина
 « 01 » 12 2022г.

Программа
укрепления здоровья работников

КГБОУДПО ККЦМО

Введена в действие

с « 01 » 12 2022г.

Красноярск 2022г.

Содержание

№ п/п	Наименование тема	Номер страницы
1	Актуальность программы. Общие положения	Стр. 3-4
2	Цель программы	Стр. 4
3	Задачи программы	Стр. 4-5
4	Основные мероприятия программы	Стр. 5-7
5	Ожидаемые результаты эффективности программы	Стр. 7-8
6	План мероприятий	Стр. 8-10

1. Актуальность программы. Общие положения.

Программа укрепления здоровья и благополучия работников 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 работника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% случаев заболеваний общего бремена 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 работников на рабочем месте включает в себя 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 работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Настоящая программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников КГБОУДПО ККЦМО (далее - Центра) разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе Центра, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников Центра, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами программы по укреплению здоровья работников Центра являются:

- формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в Центре 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. 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.

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

3. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, психиатрического освидетельствования, диспансеризации работников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

4. Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

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. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Дни здоровья – проведение акции «Встань с кресла».

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 первичной профсоюзной организации в организации спортивных мероприятий.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» в Центре: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Создание для работников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (работники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются грамотами, призами).

5. Ограничение на территории Центра продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории Центра.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

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

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. 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.

6. Оформление мест для курения на территории Центра: 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 работников 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.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка директором Центра результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения работников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников Центра предполагаются следующие результаты:

для работников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;

- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к здоровому образу жизни;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения 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 потерь 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 на 2023год

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия			
1	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Совместить с инструктажами по охране труда	Руководители структурных подразделений

2	Проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Согласно годового плана (2-й кв. 2023г.)	Специалист по охране труда Начальник ОП и КР
3	Проведение психиатрического освидетельствования	Согласно годового плана/ необходимости	Специалист по охране труда Начальник ОП и КР
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Согласно Национального календаря профилактических прививок	Специалист по охране труда Начальник ОП и КР
5	Культурный досуг работников (посещение музеев, выставок и др.)	В течении года (расписание выставок в МВДЦ Сибирь и т.д.)	Профсоюзный комитет
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте.	Размещение комплекса упражнений на сайте Центра	Самостоятельно, в удобное время, обеденный перерыв
2	Участие коллектива в общегородских спортивных мероприятиях (спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги)	В течении года, общегородские спортивные мероприятия	Профсоюзный комитет
3	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников	В летний период	Руководители структурных подразделений
4	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Весна - лето	Руководители структурных подразделений
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	День здорового питания и отказа от излишеств в еде – 2 июня	Заведующий терапевтическим отделением Преподаватели

2	Оборудование специальных мест для приема пищи	В течение года	Администрация
3	Обеспечение работы точки здорового питания	Организация работы буфета	Начальник ОП и КР
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Кампания «Брось курить и победи»	Международный день отказа от курения 3-й четверг ноября	Заведующий терапевтическим отделением
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику		
3	Организация мест для курения		Начальник ХО
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя. Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	День трезвости в России- 11 сентября, международный - 3 октября	Заведующий хирургическим отделением Преподаватели
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	Праздничные дни	Начальник ОП и КР
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В течение года	Заведующий УМО
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки; Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	Администрация