

**ГУ «Республиканский врачебно – физкультурный
диспансер»**

**Корпоративная программа укрепления
здоровья сотрудников на рабочем месте
«Будь здоров! Начни с себя!»**

Срок реализации программы – 2020 – 2022 годы

**Врач – методист ЦМП -
Павлкекова Людмила
Ростиславовна**

**Главный врач ГУ «РВФД»
Ломов Виталий Евгеньевич**



21.11.2019

Основание для разработки программы:

Федеральный проект
«Формирование системы
мотивации граждан к здоровому
образу жизни, включая здоровое
питание и отказ от вредных
привычек»

[Указ Президента Российской Федерации
от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных
целях и стратегических задачах развития
Российской Федерации на период до 2024
года"](#)

Обоснование разработки программы

Здоровье каждого медицинского работника является важным условием деятельности медицинской организации.

Профессиональная деятельность работников здравоохранения сопряжена с высоким эмоциональным напряжением, со значительными интеллектуальными и физическими нагрузками.

Цель программы:

- Увеличение количества сотрудников медицинской организации, приверженных здоровому образу жизни.
- Снижение заболеваемости сотрудников медицинской организации, снижение продолжительности временной нетрудоспособности по случаям заболеваний.

План мероприятий программы (3 блока):

Блок 1

Общие мероприятия по профилактике ХНИЗ и формированию ЗОЖ

Блок 2

Здоровое питание

Блок 3

Физическая активность

Задачи программы:

- ❑ Повышение информированности сотрудников медицинской организации о факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний, их влияния на здоровье человека, принципах здорового образа жизни
- ❑ Увеличение количества сотрудников, соблюдающих принципы здорового питания
- ❑ Увеличение количества сотрудников, соблюдающих принципы умеренной физической активности

Основные мероприятия программы:

- ❑ Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ среди сотрудников
- ❑ Информирование сотрудников о принципах здорового питания и физической активности, их применения на практике. Популяризация здорового образа жизни
- ❑ Проведение мероприятий, направленных на профилактику ХНИЗ и формирование ЗОЖ

Финансовое обеспечение программы

2020 – 40,0 тыс. руб.

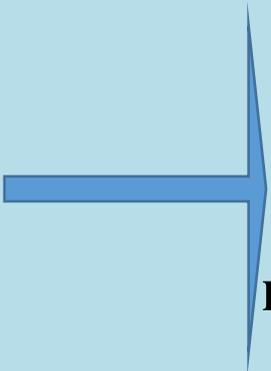
2021 – 20,0 тыс. руб.

2021 – 20,0 тыс. руб.

Общие мероприятия по профилактике ХНИЗ и формированию ЗОЖ

- **Анкетирование сотрудников на знание принципов ЗОЖ и здоровых цифр здорового человека**
- **Обследование сотрудников в Центре здоровья на предмет выявления факторов риска развития ХНИЗ**
- **Активное привлечение сотрудников к участию в мероприятиях, посвященных Всемирным и Международным дням в здравоохранении**
- **Создание информационного раздела по профилактике ХНИЗ и ЗОЖ для сотрудников на сайте ГУ «РВФД» в сети**

Интеграционные индикаторы ЗОЖ

№	Индикатор	Интерпретация
1.	Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г.	 <p>5 из 5 – идеально,</p> <p>4 из 5 – хорошо</p> <p>(при отсутствии любого индикатора, кроме курения)</p>
2.	Адекватная физическая активность (не менее 150 мин. Умеренной или 75 мин. интенсивной физической нагрузки в неделю)	
3.	Нормальное (не выше 5,0 г. NaCl в сутки) потребление соли	
4.	Отсутствие курения	
5.	Употребление алкоголя не более 168 г. чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г. – для женщин	

Здоровое питание

- Анкетирование сотрудников на знание принципов и основных критериев здорового ПИТАНИЯ (рекомендации ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России)
- Оценка индивидуального рациона питания с помощью программного продукта «Опрос фактического питания в сервисе Nutrilogic»
- Консультирование сотрудников по индивидуальному режиму питания диетологом
- Проведение кратких информационных сообщений по здоровому питанию с учетом результатов анкетирования

Здоровое питание

- Трансляция роликов по здоровому питанию в помещениях РВФД
- Конкурс блюд здорового питания, приуроченный к общероссийским, профессиональным праздникам
- Соблюдение принципов здорового питания при проведении корпоративных мероприятий
- Размещение стендовых панелей по здоровому питанию в помещении для приема пищи
- Информационное оформление помещения для приема пищи
- Оформление «Пищевой пирамиды»

Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион





Здоровый цифры здорового человека



Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и **88**

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

Физическая активность

- Анкетирование сотрудников на предмет приверженности к физической активности (рекомендации ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России)
- Оценка уровня физического здоровья сотрудников
- Проведение кратких информационных сообщений по профилактике гиподинамии
- Трансляция роликов по профилактике гиподинамии в помещениях РВФД
- Проведение производственной гимнастики в структурных подразделениях, кабинетах

Блок 3

Физическая активность

- Разметка напольного покрытия в коридорах и холлах для повышения физической активности сотрудников
- Проведение групповых занятий скандинавской ходьбой в рамках школы профилактики гиподинамии
- Участие в спортивных мероприятиях и сдача норм ГТО
- Соревнования в структурных подразделениях «Кто больше пройдет за неделю» с использованием электронных устройств
- Лечебная физкультура по показаниям

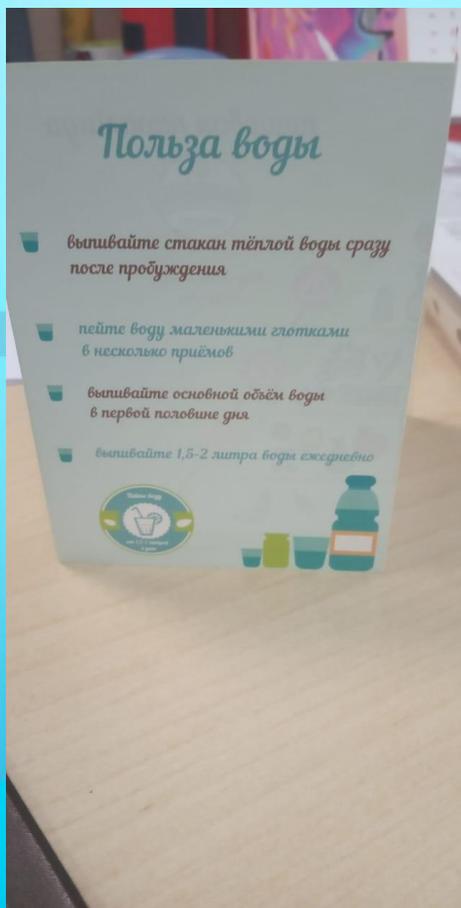


Оценка эффективности реализации корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте

Повышение ежегодно:

- информированности сотрудников о факторах риска ХНИЗ и здоровом образе жизни на 10%
- информированности сотрудников о принципах здорового питания жизни на 10%
- информированности сотрудников о физической активности на 10%
- приверженности сотрудников к соблюдению принципов здорового питания на 5 %
- Повышение приверженности сотрудников к умеренной физической активности на 5 %.

Срок реализации программы –
3 года
(2020 – 2022)





**Благодарю за
внимание!**